

**Государственное бюджетное учреждение спортивная школа олимпийского резерва  
Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением тренерского совета  
ГБУ СШОР Приморского  
района Санкт -Петербурга

Протокол от 30.08.2023 № 2

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ СШОР  
Приморского района  
Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_  
30.08.2023 года  
приказ № 106-д  
В.С. Горячев

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

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного Приказом МИНСПОРТА России от 16.11.2022 № 1000, зарегистрированного в Министерстве юстиции Российской Федерации 13.12.2022 регистрационный № 71480

**Этапы спортивной подготовки:**

Этап начальной подготовки - 3 года

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

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

## СОДЕРЖАНИЕ

I	Общие положения	стр. 3-4
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр. 4-27
III	Система контроля	стр. 27-33
IV	Рабочая программа по виду спорта «футбол»	стр. 33-58
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	стр. 59-64
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	стр. 64-70

## I. Общие положения

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

2. Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

оздоровительные;

образовательные;

воспитательные; спортивные.

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

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Футбол – сложнокоординационный, технически сложный вид спорта, в котором игровые ситуации определяются большим количеством параметров, непрерывно изменяющихся в процессе игры.

Футбол является командным игровым видом спорта, что предъявляет повышенные требования к коммуникативности членов команды. Поэтому, помимо физической и технико-тактической подготовки спортсменов, важное место занимает групповое и командное взаимодействие игроков, коллективизм и взаимовыручка. Команда должна быть единым организмом. Большое значение имеет и психологическая подготовка, призванная обеспечить психологическую совместимость игроков.

Система спортивной подготовки в футболе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков ориентации в пространстве и во времени, точности координированных действий в условиях взаимодействия с партнёрами по команде и противодействия соперника, высокой надёжности техники и тактического разнообразия, адекватного складывающейся игровой обстановке.

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

### **2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Спортивная подготовка в Учреждении осуществляется на всех этапах спортивной подготовки по виду спорта «плавание». При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких спортивных результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Нормативные требования к продолжительности учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и оптимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении по виду спорта «футбол», представлены в таблице № 1.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (в соответствии с Приложением № 1 к ФССП по виду спорта «футбол»)

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
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 3 года.

На учебно-тренировочном этапе группы формируются из здоровых спортсменов, прошедших необходимую подготовку и выполнивших нормативы, предусмотренные Федеральным стандартом. Продолжительность этапа – 5 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются или переводятся спортсмены, выполнившие норматив II спортивного разряда и нормативы, предусмотренные Федеральным стандартом. Продолжительность этапа – не ограничивается.

Перевод по годам подготовки на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и выполнения нормативов, предусмотренных Федеральным стандартом.

Подготовка спортсменов с этапа ССМ идет на основании индивидуальных планов.

## **2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение года.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа), включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется тренером-преподавателем в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальный объем учебно-тренировочной работы, перечень требований к уровню подготовленности спортсменов.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя, с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

На основании годового плана спортивной подготовки ГБУ СШОР Приморского района утверждает план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

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

Объем Программы представлен в таблице № 2.

Таблица № 2

**Объем Программы**  
(в соответствии с Приложением № 2 к ФССП по виду спорту «футбол»)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	НП-3	Т-1,2	Т-3	Т-4,5	
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832

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

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия в соответствии таблицей №3;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования в соответствии таблицей № 4;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку в ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга, направляются на учебно-тренировочные мероприятия в соответствии с государственным заданием на финансовый год. Количество спортсменов, направляемых на учебно-тренировочные мероприятия, определяется в соответствии с размером выделенного финансирования.

Частью учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные мероприятия в соответствии с таблицей №3.

Таблица № 3

#### Учебно-тренировочные мероприятия

(в соответствии с Приложением № 3 к ФССП по виду спорту «футбол»)

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18

1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

-наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающихся 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) официальных спортивных соревнований.



Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол представлены в таблице № 4.

Таблица № 4

**Объем соревновательной деятельности**  
(в соответствии с Приложением № 4 к ФССП по виду спорту «футбол»)

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

#### 2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Спортивная подготовка футболистов включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая подготовка, интегральная, теоретическая, психологическая подготовка, а также участие в спортивных соревнованиях; инструкторская и судейская практика.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» представлено в таблице № 5.

### Годовой учебно-тренировочный план

(в соответствии с Приложением № 2, №5 к ФССП по виду спорта футбол)

№ п / п	Виды подготовки и иные мероприятия							Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1,2	УТ-3	УТ-4,5	
1.	Общая физическая подготовка	40	53	71	88	106	124	92
2.	Специальная физическая подготовка				42	50	58	91
3.	Участие в спортивных соревнованиях				36	44	51	83
4.	Техническая подготовка	108	138	183	182	218	255	92
5.	Тактическая подготовка	2	3	4	16	19	22	58
6.	Теоретическая подготовка	2	3	4	16	19	22	58
7.	Психологическая подготовка				5	6	7	42
8.	Интегральная подготовка	75	106	142	104	125	146	225
9.	Инструкторская практика, судейская практика				10	12	15	25
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	4	10	12	14	33
11.	Тестирование и контроль	5	6	8	11	13	14	33
12.	Восстановительные мероприятия							
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	728	832

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа), включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса.

Годовой объем работы (количество часов в год) составляет: этап начальной подготовки – 234-416 часов; учебно-тренировочный этап – 520-728 часов; этап совершенствования спортивного мастерства – 832 часов.

**Примерные планы учебно-тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки изложены в таблицах № 6-12.**

ПЛАН  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ  
Этап НП-1, вид спорта - ФУТБОЛ  
4,5 часов в неделю, всего 52 недели, 234 часов

Раздел подготовки	Часы по программе	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	40	4	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	5	40
Специальная физическая подготовка														0
Участие в спортивных соревнованиях														0
Техническая подготовка	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Тактическая подготовка	2			1	1									2
Теоретическая подготовка	2		1			1								2
Психологическая подготовка														0
Интегральная подготовка	75	6	6	6	6	7	6	7	6	5	7	7	6	75
Инструкторская практика, судейская практика														0
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2								2					2
Тестирования и контроль	5		1							3				4
Восстановительные мероприятия														
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>234</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>234</b>

Таблица № 7

ПЛАН  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ  
Этап НП-2, вид спорта - ФУТБОЛ  
6 часов в неделю, всего 52 недели, 312 часов

Раздел подготовки	Часы по программе	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	53	6	4	6	5	4	4	4	4	4	4	4	4	53
Специальная физическая подготовка														0
Участие в спортивных соревнованиях														0
Техническая подготовка	138	11	12	11	13	13	10	12	11	11	11	11	12	138
Тактическая подготовка	3				1		1		1					3
Теоретическая подготовка	3	1				1				1				3
Психологическая подготовка														0
Интегральная подготовка	106	8	8	8	8	8	8	8	10	7	11	11	11	106
Инструкторская практика, судейская практика														0
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3			1				2						3
Тестирования и контроль	6		2							4				6
Восстановительные мероприятия														
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>312</b>

ПЛАН  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ  
Этап НП-3, вид спорта - ФУТБОЛ  
8 часов в неделю, всего 52 недели, 416 часов

Раздел подготовки	Часы по программе	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	71	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	71
Специальная физическая подготовка														0
Участие в спортивных соревнованиях														0
Техническая подготовка	183	15	14	15	17	15	15	15	15	15	15	15	17	183
Тактическая подготовка	4			1				1	2					4
Теоретическая подготовка	4	1				1						2		4
Психологическая подготовка														0
Интегральная подготовка	142	12	11	12	13	12	12	12	11	10	13	11	13	142
Инструкторская практика, судейская практика														0
Медицинские, медико-биологические мероприятия	4		2					2						4
Тестирования и контроль	8		3							5				8
Восстановительные мероприятия														
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>416</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>416</b>

Таблица № 9

ПЛАН  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ  
Этап УТ-1, УТ-2, вид спорта - ФУТБОЛ  
10 часов в неделю, всего 52 недели, 520 часов

Раздел подготовки	Часы по программе	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	88	7	3	7	7	6	7	6	7	5	10	12	11	88
Специальная физическая подготовка	42	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	42
Участие в спортивных соревнованиях	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Техническая подготовка	182	15	14	15	17	15	15	15	15	15	15	15	16	182
Тактическая подготовка	16	3		4	1	4		2	2					16
Теоретическая подготовка	16	3			1	2	3			1		2	4	16
Психологическая подготовка	5		1			1		1		2				5
Интегральная подготовка	104	8	8	10	12	8	8	8	8	8	10	8	8	104
Инструкторская практика, судейская практика	10							3	4	1	2			10
Медицинские, медико-биологические мероприятия	10		6					4						10
Тестирования и контроль	11		4							7				11
Восстановительные мероприятия														
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>520</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>45</b>	<b>43</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>45</b>	<b>520</b>

ПЛАН  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ  
Этап УТ-3, вид спорта - ФУТБОЛ  
12 часов в неделю, всего 52 недели, 624 часов

Раздел подготовки	Часы по программе	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	106	8	8	10	8	10	8	8	8	8	8	10	12	106
Специальная физическая подготовка	50	4	4	4	6	4	4	4	4	4	4	4	4	50
Участие в спортивных соревнованиях	44	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	7	7	44
Техническая подготовка	218	18	11	18	21	18	18	18	21	18	21	18	18	218
Тактическая подготовка	19	3	1	1	1	3	1	1	4	1	1	1	1	19
Теоретическая подготовка	19	3	1	1	1	3	1	1	1	1	4	1	1	19
Психологическая подготовка	6			2	2			2						6
Интегральная подготовка	125	12	10	12	11	10	10	10	10	10	10	10	10	125
Инструкторская практика, судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Медицинские, медико-биологические мероприятия	12		8					4						12
Тестирования и контроль	13		5							8				13
Восстановительные мероприятия														
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>624</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>46</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>624</b>

Таблица № 11

ПЛАН  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ  
Этап УТ-4, УТ-5, вид спорта - ФУТБОЛ  
16 часов в неделю, всего 52 недели, 728 часов

Раздел подготовки	Часы по программе	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	124	10	4	10	14	10	10	3	9	6	10	18	20	124
Специальная физическая подготовка	58	8	4	4	8	6	4	4	4	4	4	4	4	58
Участие в спортивных соревнованиях	51		10	10				10	10	11				51
Техническая подготовка	255	21	19	21	23	21	21	18	19	18	24	25	25	255
Тактическая подготовка	22	4	4				4	6	4					22
Теоретическая подготовка	22				4	5	4				9			22
Психологическая подготовка	7	2					2		1	2				7
Интегральная подготовка	146	14	8	14	12	14	12	12	12	12	12	12	12	146
Инструкторская практика, судейская практика	15	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	15
Медицинские, медико-биологические мероприятия	14		6					8						14
Тестирования и контроль	14		6							8				14
Восстановительные мероприятия														
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>728</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>58</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>728</b>

ПЛАН  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ  
Этап ССМ, вид спорта - ФУТБОЛ  
18 часов в неделю, всего 52 недели, 832 часов

Раздел подготовки	Часы по программе	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	92	10	3	5	10	15	9	3	4	3	10	10	10	92
Специальная физическая подготовка	91	9	3	6	10	9	9	5	7	4	9	10	10	91
Участие в спортивных соревнованиях	83		17	17				17	17	15				83
Техническая подготовка	92	9	3	6	8	12	10	3	7	7	10	7	10	92
Тактическая подготовка	58	6	2	4	8	4	4	4	4	4	7	4	7	58
Теоретическая подготовка	58	6		4	6	4	4		4		3	15	12	58
Психологическая подготовка	42	7	7	7			7	7	7					42
Интегральная подготовка	225	20	8	18	25	25	18	10	17	16	27	21	20	225
Инструкторская практика, судейская практика	25	2	2	2	2	2	4		2	2	3	2	2	25
Медицинские, медико-биологические мероприятия	33		13					20						33
Тестирования и контроль	33		13							20				33
Восстановительные мероприятия														
<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>832</b>	<b>69</b>	<b>71</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>71</b>	<b>65</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>71</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>71</b>	<b>832</b>

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	
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>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов</li> </ul>	В течение года

		сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, 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
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков,	В течение года



	результатов)	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	
--	--------------	---	--

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия, направленные на проведение разъяснительной работы среди обучающихся для профилактики применения допинговых средств, консультации спортивного врача. Мероприятия антидопинговой программы в ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга преследует следующие цели:

- Обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- Обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- Увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

### **Основные понятия и термины**

**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 Всемирный антидопинговый 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.

### **Теоретическая часть**

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга, а также в разделе «Антидопинг» на сайте ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга в сети интернет.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов в ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга реализуются образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий.

Таблица № 14

ПЛАН антидопинговых мероприятий  
ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга

Этап подготовки	Вид мероприятия	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения мероприятия
Этап начальной подготовки	Веселые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	Ценности спорта. Честная игра	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год

	Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список» (проверка лекарственных препаратов)		Тренер-преподаватель	1 раз в квартал
	Антидопинговая викторина	Честная игра	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	Обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	1-2 раз в год
	Семинар для тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил. Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Ответственный за антидопинговое обеспечение	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	Антидопинговая викторина	Честная игра	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	Обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	1-2 раз в год
	Семинар для спортсменов и тренеров	Виды нарушений антидопинговых правил.	Ответственный за антидопинговое обеспечение	

		Проверка лекарственных средств		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Семинар	Виды нарушений антидопинговых правил. Процедура допинг-контроля. Подача запроса на терапевтическое исключение. Система АДАМС.	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1-2 раз в год

Примеры лекций:

1. Допинг – элементарное понятие. Влияние допинга на здоровье спортсмена.
2. Антидопинговые организации.
3. Порядок проведения обязательного допингового контроля.

Примеры практических занятий:

1. Семинар с 5-минутными докладами на тему «Влияние допинга на здоровье спортсменов».
2. Проведение дискуссии среди занимающихся на тему «Мое отношение к допингу».

## 2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий проводится с целью получения обучающимися звания инструктора общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются, начиная с учебно-тренировочного этапа (период спортивной специализации) на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести учебно-тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по футболу и, участвуя в судействе школьных соревнований, выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в СШОР, только после успешной сдачи вступительных испытаний в соответствии с ФССП и при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в установленном порядке.

Зачисление в СШОР осуществляется при наличии медицинской справки по форме согласно приложению № 4 к Порядку проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних, утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10 августа 2017 г. № 514н «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних» или при наличии медицинского заключения о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях (тренировочных мероприятиях и спортивных соревнованиях) по форме, утвержденной 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)». Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, утвержденной 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)».

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в целях определения индивидуальной реакции на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки.

Врачебно-педагогические наблюдения за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, проводятся:

в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;

при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий физической культурой и спортом;

при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебно-педагогические наблюдения лиц, занимающихся физической культурой и спортом, осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером-преподавателем.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся в несколько этапов:

1 этап: определение условий в местах проведения занятий физической культурой и спортом (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсменов, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп спортсменов (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2 этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража выполнения упражнений лицами, занимающимися физической культурой и спортом;

3 этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого лица, занимающегося физической культурой и спортом;

4 этап: составление "физиологической" кривой учебно-тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5 этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий), определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-тренировочного процесса.

При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Оказание медицинской помощи лицам, занимающимся спортом, осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами и антидопинговыми правилами, и стандартами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее - антидопинговые правила).

В случае необходимости использования при оказании медицинской помощи лицам, занимающимся спортом, запрещенных в спорте субстанций и/или запрещенных методов, включенных в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями, в перечни субстанций и (или) методов,



запрещенных для использования в спорте, необходимо использовать процедуру оформления разрешения на терапевтическое использование в соответствии с Международным стандартом по терапевтическому использованию Всемирного антидопингового кодекса.

Основанием для допуска лица, занимающегося спортом, к спортивным мероприятиям является наличие у него медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервнопсихической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с учебно-тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах учебно-тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий.

Средства восстановления (педагогические, психологические, медико-биологические) представлены в таблице № 15.

Таблица № 15

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

### III. Система контроля

#### 3.1 Итоги освоения Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – спортсмен), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения.

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, втором и третьем году обучения;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года обучения;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению II спортивного разряда не

реже одного раза в два года;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

По итогам каждого года и/или этапа в целом контролируется уровень освоения спортсменами программы спортивной подготовки. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим ФССП, Учреждение самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы.

Критерии оценивания результата:

а) Регулярность и систематичность посещения тренировок.

б) Уровень мотивации к занятиям

в) Уровень освоения теоретических знаний

г) Положительная динамика показателей ОФП и ТП

д) Показатели освоенности техники изученных упражнений

е) Уровень знаний об антидопинговых правилах

ё) Уровень освоения тактических знаний

ж) Уровень здоровья (отсутствие хронических заболеваний, оценка функционального состояния организма спортсмена)

з) Результаты выступлений на спортивных соревнованиях

и) Перспективность включения спортсмена в состав сборной команды учреждения, Санкт-Петербурга, России.

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.

Контроль результативности учебно-тренировочного процесса лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «футбол», на этапе НП, УТ, ССМ осуществляется систематически.

Ежегодно, до проведения контрольно-переводных нормативов, СШОР рассматривает и утверждает на педагогическом совете план приема контрольно-переводных нормативов, в том числе техническую программу, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания. Данный контроль проводится по итогу каждого спортивного сезона перед началом переходного периода по всем результатам, установленным действующим ФССП.

### **3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

Контроль физической подготовленности осуществляется в форме тестирования. Тестирование проводится в начале учебно-тренировочного сезона в виде контрольных нормативов, представленных в таблицах

Таблица №16

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Пол</b>	<b>НП-1</b>	<b>НП-2</b>	<b>НП-3</b>
Бег на 10 м с высокого старта	Юноши	2,35	2,30	2,25
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Юноши	100	120	140
Ведение мяча 10 м	Юноши	3,20	3,00	2,80

Таблица №17

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Пол</b>	<b>УТ-1</b>	<b>УТ-2</b>	<b>УТ-3</b>	<b>УТ-4</b>	<b>УТ-5</b>
Бег на 10 м с высокого старта	Юноши	2,20	2,15	2,10	2,05	2,00
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Юноши	160	170	180	190	200
Ведение мяча 10 м	Юноши	2,60	2,55	2,50	2,45	2,40

Таблица №18

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ  
НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА  
ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	<b>Пол</b>	<b>ССМ</b>
Бег на 10 м с высокого старта	Юноши	1,95
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Юноши	230
Ведение мяча 10 м	Юноши	2,25

Таблица №19

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО  
ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

( в соответствии с Приложением № 6 к ФССП по виду спорта футбол)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	-	не более 9,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,35	не более 2,30
1.3.	Бег на 30 м	с	-	не более 6,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 100	не менее 120
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 3,20	не более 3,00
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	-	не более 8,60
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	-	не более 11,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	кол-во попаданий	-	не менее 5

Таблица №20

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

( в соответствии с Приложением № 7 к ФССП по виду спорта футбол)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
<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
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 8,70
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 5,40
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее 30
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,60
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 7,80
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м	с	не более 10,00
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	кол-во попаданий	не менее 5
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	кол-во попаданий	не менее 5
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее 8
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"	

Таблица №21

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ  
(СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ВИДУ  
СПОРТА «ФУТБОЛ»  
( в соответствии с Приложением № 8 к ФССП по виду спорта футбол)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 1,95
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 7,40



1.3.	Бег на 30 м	с	не более 4,80
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 35
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,25
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 7,10
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м	с	не более 8,50
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	кол-во попаданий	не менее 5
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	кол-во попаданий	не менее 5
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее 15
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Спортивный разряд "второй спортивный разряд"		

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол»**

##### **4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

##### **Физическая подготовка (для всех этапов)**

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных спортсменов разнообразными двигательными навыками.

Средства ОФП подбираются с учетом возраста и специфики. Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для избранного вида спорта.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. На начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40-50 %.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие спортсмена - развитие систем и функций организма занимающихся.

Основными задачами ОФП являются овладение разнообразными умениями и навыками, развитие у обучающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, создание условий успешной подготовки в футболе.

Основными средствами являются разнообразные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты, легкоатлетические упражнения и спортивные игры.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для мышц шеи: повороты, наклоны и вращения головой в различных плоскостях.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

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

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

#### Упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски

и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

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

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

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 15м, 30м, 300м, 1000м (в зависимости от возраста), 12-минутный бег, челночный бег, бег зигзагом. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Эстафеты и игры с мячом.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в подготовке спортсменов. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча.

Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м; 4x5 м; 4x10 м; 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое

внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

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

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многokrатно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

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

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

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

#### **Техническая и тактическая подготовка**

Одним из основных разделов футбола является техника. Причем необходимо различать технику игрока и технику футбола. Техника игрока включает такие понятия, как объем и надежность техники. Объем техники – это совокупность технических приемов, которыми владеет данный игрок. Под надежностью техники понимают качество выполнения технических приемов в условиях сбивающих воздействий. Техника футбола – это совокупность всех технических приемов ведения

игры. Поскольку техника футбола – это средство ведения игры, а ведение игры следует законам тактики, то необходимо рассматривать технику в единстве с тактикой, то есть такие понятия, как тактико-технические действия и тактико-техническая подготовка.

Техника же в чистом виде как раздел футбола подразделяется на технику игры полевых игроков и вратаря.

Техника полевых игроков включает в себя: удары по мячу; обработку мяча; вбрасывание мяча из-за боковой линии; отбор мяча; ведение мяча; обманные движения (финты); технику передвижений.

Техника игры вратаря делится на: игру на линии ворот; игру на выходах.

Техника вратаря включает в себя ловлю мяча, отбивание и перевод его ладонями и кулаками (одним и двумя), броски за мячом, игру ногами, ввод мяча в игру (рукой и ногой).

Методически обучение технике футбола должно базироваться на общедидактических принципах: 1) сознательности и активности; 2) систематичности; 3) наглядности; 4) постепенности; 5) доступности; 6) прочности; 7) индивидуализации.

Суть принципа сознательности и активности заключается в том, что обучаемый должен осознано подходить к овладению техникой футбола, то есть понимать назначение того или иного технического приема, как он выполняется, стремиться найти наиболее рациональную манеру выполнения, исходя из собственных возможностей и особенностей.

Принцип систематичности реализуется посредством регулярности занятий в тренировочном цикле и последовательностью циклов в периоде спортивной деятельности.

Принцип наглядности помогает создать правильное восприятие технического приема в целом и его элементов и заключается в демонстрации плакатов, рисунков, кинокольцовок и показе приема и его элементов тренером.

Принцип постепенности заключается в изучении элементов техники от простого к сложному.

Принцип доступности требует строгого соответствия изучаемого материала возможностям обучаемых.

Принцип прочности, один из самых важных, реализуется путем изменения условий выполнения технического приема: вначале изучаются отдельные элементы, затем прием в целом, после чего прием выполняется в условиях ограничения времени, сбивающих помех (погода, состояние поля, различные отвлекающие моменты и т.д.) и, наконец, в противодействии с соперником (пассивным, затем активным). Совершенствование освоенных технических приемов производится в игровых условиях.

Принцип же индивидуализации требует индивидуального подхода к футболистам при работе над техникой с учетом особенностей их техники и индивидуального развития.

## Учебно-тренировочный этап 1 и 2 года обучения

### Техника игры

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (встречному, уходящему, справа или слева) мячу.

Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение ударов после обработки мяча, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткие и средние расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Приём мяча. Обработка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Обработка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Обработка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью стопы, серединой, внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроля над мячом.

Обманные движения (финты). Финт корпусом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «ложная остановка мяча ногой» (после замедления бега и ложной остановки мяча выполняется рывок с мячом). Финт «замах» (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, стоящим на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в

прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой от плеча и с замахом из-за плеча на точность. Бросок мяча низом. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с лёта и полулёта) на точность.

## Тактика игры

### Тактика игры в нападении

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Видение поля, своевременная реакция на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение рационального способа обработки в зависимости от направления, траектории и скорости полёта мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, с изученными финтами) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Отработка умения точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «стенка». Розыгрыш простых комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии (не менее одной по каждой группе).

### Тактика игры в защите

Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т. е. «закрывание» опекаемого игрока. Выбор момента и способа действия (выбивание или опережение соперника) для перехвата мяча. Правильная оценка игровой ситуации и отбор мяча изученными способами.

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

Тактика игры вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», розыгрыш удара от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.



## Учебно-тренировочный этап 3 года обучения

### Техника игры

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

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. (Все способы ударов отрабатываются правой и левой ногой). Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние.

Приём мяча. Обработка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Обработка грудью летящего мяча с переводом в сторону. Обработка опускающегося мяча бедром и лбом. Обработка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений в движении с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, укрывая мяч корпусом.

Обманные движения (финты). Финт: выпад и перенос ноги через мяч в одну сторону и уход в другую. Финты «замахом» с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой; после передачи мяча партнером с пропуском мяча. Выполнение обманных движений с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником выбиванием и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагате) и в подкате.

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

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через

перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой от плеча, сбоку, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

## Тактика игры

### Тактика игры в нападении

Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременный выход на наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении сил и при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начало и развитие атаки из стандартных положений.

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

### Тактика игры в защите

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. «закрывание» и создание помех сопернику в получении мяча. Отработка перехвата мяча. Отбор мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, правильный выбор позиции и страховка партнеров. Противодействие комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Построение «стенки». Комбинации 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 зонной, персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей.

Своевременные команды обороняющимся партнерам по расположению на позициях в зависимости от игровой ситуации и опеке атакующих игроков соперника; взаимодействие с защитниками при введении мяча в игру от ворот.

## Учебные и тренировочные игры

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке (для данного года обучения).

### Учебно-тренировочный этап 4 и 5 года обучения

#### Техника игры

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными траекторией, скоростью, с разных направлений. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Приём мяча. Приём летящего мяча с поворотом до 180° – внутренней и внешней частью стопы и «подбивом» грудью, прогнувшись. Приём подъемом опускающегося мяча. Обработка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Приём мяча головой.

Ведение мяча. Отработка всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 метров.

Обманные движения. Отработка финтов корпусом, «замахом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Отбор мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди и сбоку в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор толчком плечом в плечо.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении, и в прыжке. Отработка ловли и отбивания мяча при игре на выходах. Игра вратаря против вышедшего один на один противника: отбивание и ловля мяча без падения, с падением и с броском в ноги атакующего. Отработка бросков мяча рукой и выбивания ногой с земли и с рук на дальность и точность. Применение техники полевого игрока для обороны ворот.

#### Тактика игры

##### Тактика игры в нападении

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, увод соперника для освобождения зоны атаки, создание численного преимущества на

отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Выбор рационального разрешения в свою пользу игровой ситуации и использование наиболее изученных технических приемов.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена направления атаки посредством перевода мяча на свободный от игроков соперника фланг. Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Отработка игровых и стандартных комбинаций.

Командные действия. Организация быстрого и позиционного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

### **Тактика игры в защите**

Индивидуальные действия. Отработка «закрывания» соперника, «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия. Правильный выбор позиции и страховка при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организация обороны против быстрого и позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрый переход от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Расположение в штрафной площади при ловле мяча на выходе и игре на перехват; определение момента для выхода из ворот и отбора мяча броском в ноги; руководство игрой партнеров по обороне; ввод мяча в игру для организации атаки.

### **Учебные и тренировочные игры**

Отработка индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

## **Этап совершенствования спортивного мастерства**

### **Техника игры**

Техника передвижения. Отработка различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Отработка точности (в тренировочную стенку, в ворота, двигающемуся партнеру) и соразмерности силы удара; придание мячу различной траектории полета, выполнение длинных передач и ударов из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Отработка умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

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

Приём мяча. Отработка приёма мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на скорости, переводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Отработка ведения мяча различными способами правой и левой ногой на скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и игровую обстановку.

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

Отбор мяча. Отработка умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча. Тренировка точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Отработка техники ловли, переводов и отбивания различных мячей при игре в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Отработка бросков руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

## Тактика игры

### Тактика игры в нападении

Индивидуальные действия. Отработка тактических способностей и умений: неожиданного и своевременного «открывания»; целесообразного ведения и обводки, рациональных передач, эффективных ударов. Действия без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Отработка: организации атак за счёт продольных и диагональных, средних и длинных передач; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действий в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Взаимодействие внутри линий и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

### Тактика игры в защите

Индивидуальные действия. Отработка тактических способностей и умений: своевременного «закрывания» соперника (опеки), эффективного противодействия ведению, обводке, передаче, удару по воротам.

Групповые действия. Отработка взаимодействия и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиления обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Взаимодействие внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Отработка комбинированного метода игры в обороне.

Тактика вратаря. Определение направления возможного удара, выбор в соответствии с этим наиболее выгодной позиции и применение наиболее рациональных технических приемов. Отработка игры на выходах, быстрой организации атаки, руководство игрой партнеров по обороне.

#### Учебные и тренировочные игры

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

На этапе совершенствования спортивного мастерства больше внимания уделяется специальной физической и тактической подготовке, а также психологической подготовке, самоанализу и самонастрою к играм.

#### **Теоретическая подготовка**

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

Футболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общекомандным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных футболистов правильное, уважительное отношение к тренеру, партнёрам, судьям, соперникам, зрителям.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях футбола, его истории и предназначению. Причем, в группах на этапе начальной подготовки знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В учебно-тренировочных группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения и подаётся в форме бесед перед началом учебно-тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история футбола, методические особенности построения учебно-тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д. В теоретической подготовке этих групп

необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья юных спортсменов. В теоретической подготовке групп совершенствования спортивного мастерства дальнейшее развитие получают методические основы спортивной тренировки, закономерности функционирования систем организма под воздействием нагрузок, средства восстановления, умение анализировать реакцию своего организма на нагрузку и корректировать её, методы психорегуляции и самонастроя, основы самомассажа, инструкторская практика (помощь тренеру-преподавателю в проведении тренировки).

### **Примерные темы теоретических занятий (для всех учебных групп)**

#### **Физическая культура и спорт в России**

Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, ДЮСШ, СДЮСШОР и общеобразовательные школы-интернаты спортивного профиля. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу. Российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх.

#### **Развитие футбола в России и за рубежом**

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по футболу («Кожаный мяч», «Юность», «Надежда», молодежные игры и т.д.). Международные юношеские соревнования по футболу (турниры «Дружба», УЕФА; чемпионаты Европы и мира). Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

#### **Краткие сведения о строении и функциях организма человека.**

##### **Влияние физических упражнений на организм занимающихся**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Повышение функциональных возможностей систем организма (мышечной, дыхательной, кровообращения) под воздействием регулярных занятий футболом. Роль систематических занятий физическими упражнениями в укреплении здоровья, развитии физических способностей и достижении высоких спортивных результатов.

##### **Гигиенические знания и навыки. Закаливание.**

##### **Режим и питание спортсмена**

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, баня, купание). Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

### **Врачебный контроль и самоконтроль.**

#### **Оказание первой помощи. Спортивный массаж**

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

#### **Физиологические основы спортивной тренировки**

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость 46 нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

#### **Общая и специальная физическая подготовка**

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.



Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

### **Техническая подготовка**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Высокая техника владения мячом — основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом — рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, обработки и ведения мяча, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча; основных технических приемов игры вратаря.

Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

### **Тактическая подготовка**

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1-4-3-3; 1-4-4-2. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

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

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

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

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

Анализ видеоматериалов по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

### **Морально-волевой облик спортсмена.**

#### **Психологическая подготовка**

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

Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и повышение уровня психологической готовности футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

### **Основы методики обучения и тренировки**

Понятие об обучении и тренировке как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения технике и тактике: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Методы развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, круговой тренировки, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов.

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

Урок - основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

### **Планирование спортивной тренировки и учет**

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование.

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

### **Правила игры. Организация и проведение соревнований**

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, «олимпийская», смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

### **Установка перед играми и разбор проведенных игр**

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны соперника, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана по ходу игры.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

### **Места занятий, оборудование и инвентарь**

Футбольное поле для проведения занятий и соревнований по футболу и требования к его состоянию. Уход за футбольным полем.

Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т. п.) и его назначение.

Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

### **Функциональная подготовка**

Это развитие способности выполнять большие объемы тренировочных нагрузок при высокой интенсивности работы и без снижения качества, т.е. развитие специальной выносливости. Основными средствами функциональной подготовки являются игровые упражнения в усложненных условиях, при сбивающих

воздействиях помех различного происхождения и противодействию соперника.

### **Реабилитационно-восстановительная подготовка**

Это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в футболе следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного и мышечно-связочного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы спортсменов.

### **Психологическая подготовка**

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой стороны – психологические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

В психологической подготовке можно выделить:

- базовую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к тренировкам
- психологическую подготовку к соревнованиям (предсоревновательная, соревновательная, постсоревновательная).

Задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер-преподаватель ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей. Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимых для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная 50 на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам-преподавателям в решении проблем, связанных с учебнотренировочным процессом.

Специфика футбола, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные)
- лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. **Сопряженные** методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и учебно-тренировочной деятельности.

**Специальными** методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера-преподавателя о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием по ходу игры вызывает изменения в организме спортсмена, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В учебно-тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания на фоне ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных спортсменов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

## 4.2 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 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 спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	≈ 600/960		
	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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

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

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Характеристика особенностей осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

1. 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.

2. 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.

3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

4. Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

5. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

6. Перевод и комплектование групп по годам обучения на этапах спортивной подготовки осуществляется согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству обучающихся при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

7. 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».

Для успешного выступления на спортивных соревнованиях необходимо создать условия для формирования спортивной формы и выхода на её пик в сроки проведения главных стартов.

Годичный макроцикл подготовки строится с учётом процессов адаптации и решает задачи успешного выступления на главных соревнованиях года.

В основу планирования положен годичный цикл подготовки, который подразделяется на 2 полугодичных макроцикла.

В свою очередь, каждый макроцикл делится на 6 месячных мезоциклов, а последние - на микроциклы с отработанной в деталях структурой.

Тренировочным микроциклом принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач данного этапа подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-4 до 10 дней. Наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни спортсменов.

Микроциклы иной продолжительности обычно планируют в соревновательном периоде, что бывает связано с необходимостью смены режима деятельности, формированию специфического режима работоспособности в соответствии с конкретными условиями предстоящих соревнований.

Различают следующие типы микроциклов: втягивающие, обычные (нагрузочные), ударные, подводящие (предсоревновательные), соревновательные, поддерживающие, восстановительные и переходные.

1. Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряжённой тренировочной работе. Они применяются на первом этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы, а также они применяются после болезни.

2. Обычные (нагрузочные) микроциклы - (обычно-средний уровень). Суммарный объём нагрузки выше, чем во втягивающих микроциклах, но меньше, чем в ударных. Они отличаются равномерным возрастанием тренировочных нагрузок, значительных по объёмам и с невысоким уровнем интенсивности. Обычные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

3. Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач физической, специальной и интегральной подготовки. При этом ударным элементом могут быть: объём нагрузки, её интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряжённости, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Поэтому ударные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

4. Подводящие (предсоревновательные) микроциклы – строятся по правилам непосредственного подведения к соревнованиям. Содержание этих микроциклов может быть очень разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, особенностей подготовки на заключительном этапе. В подводящих микроциклах могут воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объёма и суммарной интенсивности, и планируются только для квалифицированных спортсменов.

Нередко подводящие микроциклы строятся в форме активного отдыха или на основе методов и средств, резко отличающихся по особенностям воздействия на организм и по режиму работы от соревновательного упражнения.

5. Соревновательные микроциклы – строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях мероприятия, составляющие структуру этих микроциклов, направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

6. Восстановительные микроциклы. Ими обычно завершается серия ударных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряжённой соревновательной деятельности. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха. Широко применяются восстановительные микроциклы в переходном периоде.

7. Поддерживающие микроциклы.

8. Переходные микроциклы.

Мезоцикл можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов, а также систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразно сочетать различные средства и методы подготовки. В существующей практике мезоциклы состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, примерно, один месяц. На структуру и продолжительность отдельных мезоциклов влияют: система соревнований и соревновательных нагрузок, процессы восстановления и другие факторы.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и восстановительно-поддерживающие.

Втягивающий мезоцикл - основная задача которого постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, психической подготовленности и на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены задачам подготовки к соревнованиям. Характерной особенностью учебно-тренировочного процесса является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным.

Предсоревновательный мезоцикл характерен для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. Предназначен для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей.

Соревновательные мезоциклы это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований.

Восстановительные мезоциклы - основная задача которого восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований. Число мезоциклов и порядок их сочетания в структуре макроцикла зависит от круглогодичного процесса тренировок и конкретных условий его построения. Продолжительность периодов макроцикла зависит от календаря соревнований и фазовости развития стабилизации и утраты спортивной формы. В рамках большого тренировочного цикла изменяется как содержание, так и построение тренировок.

Структура годичного цикла представляет собой сочетания периодов, этапов, мезоциклов, микроциклов и отдельных учебно-тренировочных занятий, объединённых задачами подведения спортсменов к наилучшей спортивной форме. Периоды характеризуются сменой направленности учебно-тренировочного процесса и способствуют развитию отдельных фаз спортивной формы.

В годичном макроцикле чередуется 3 периода:

Подготовительный период (в футболе длится примерно 4 месяца):

обеспечивает становление спортивной формы в сезоне; направлен на развитие физических качеств, на основе которых формируется специальная подготовленность спортсменов, приводящая к успешному подведению и участию в соревнованиях года. Подразделяется на два крупных этапа: общеподготовительный и специальноподготовительный.

Общеподготовительный этап (длительность 8 - 9 недель): основные задачи - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в футболе, закладка функциональной базы для специальноподготовительного этапа и на весь

соревновательный сезон. Этап состоит из 2-х, в отдельных случаях - из 3-х мезоциклов. Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла): втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 5-6 недельных микроциклов): базовый - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается наращивание общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и обеспечивающих переход к специально-подготовительному этапу.

Специально-подготовительный этап (длительность 7-9 недель): задачи - стабилизация объема тренировочной нагрузки, направленной на повышение уровня функциональной и физической подготовленности, и повышение интенсивности за счет увеличения технико - тактических средств тренировки. Объем нагрузки непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

1-ый этап соревновательного периода (продолжительность примерно 3 месяца): основные задачи - стабилизация спортивной формы, сохранение и повышение достигнутого уровня специальной подготовленности, её реализация в соревнованиях для достижения максимальных результатов. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близким к ним специально-подготовительных упражнений. Соревнования сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям. В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный). Число соревнований зависит от возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточными для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Специально-подготовительный этап (примерно 6 недель): основная задача которого – подведение спортсменов в оптимальном состоянии ко 2-му этапу соревновательного периода.

2-ой этап соревновательного периода (продолжительность примерно 2 месяца): задачи те же, что и на 1-ом этапе соревновательного периода.

Переходный (продолжительность 6-7 недель) - соответствует фазе временной утраты спортивной формы, предотвращает перетренированность, обеспечивает полноценное физическое и особенно психическое восстановление спортсмена после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего сезона и поддержание определённого уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного годового цикла. Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это

позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

Вместе с тем занятия должны быть построены таким образом, чтобы сохранить определенную тренированность, позволяющую начать новый цикл тренировок с более высокого уровня, чем предыдущий.

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

### **Материально-технические условия реализации Программы.**

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

---

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).



**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**  
(в соответствии с Приложением № 10 к ФССП по виду спорта футбол)

№ 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
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 № 24

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)		Этап совершенствования спортивного мастерства
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет	
				Количество					
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6

Таблица № 25

### Обеспечение спортивной экипировкой

( в соответствии с Приложением № 11 к ФССП по виду спорта футбол)

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

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)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1

10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку в СШОР, обеспечиваются проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием (спортивные мероприятия за пределами Санкт-Петербурга, включенные в ЕКП)

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом, осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, утвержденной 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)»

### **Кадровые условия реализации Программы**

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

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

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», утвержденный 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей ГБУ СШОР Приморского района Санкт-Петербурга заключается:

- прохождение курсов повышения квалификации (один раз в 4 года);
- участие в профессиональных смотрах, конкурсах;
- представление собственного педагогического опыта в форме открытого занятия, мастер класса;
- методическая поддержка инициатив и достижения педагогов.

### **Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
4. Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
5. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
6. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М. А. Годик [и др.]; Российский футбольный союз. - Москва: Советский спорт, 2011. – 158 с.;

7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет): организационно - методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе: метод. пособие; Объединение отечественных тренеров по футболу. - М.: Человек, 2010. – 110 с.;

8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (11-12 лет): организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе: метод. пособие; Объединение отечественных тренеров по футболу. - Москва: Человек, 2010. – 203 с.;

9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. III этап (13-15 лет): организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе: метод. пособие; Объединение отечественных тренеров по футболу. - Москва: Человек, 2010. - 311 с.;

10. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. IV этап (16-17 лет): организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе: метод. пособие; Объединение отечественных тренеров по футболу. - М.: Человек, 2010. - 166 с.

11. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие / Москва: Человек, 2010. - 174 с.;

12. Лях В.И., З. Витковски. Координационная тренировка в футболе. - М.: Советский спорт, 2010. - 215 с.;

#### Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеозаписи сыгранных своей командой матчей;
2. Видеопрограммы спортивной подготовки ведущих футбольных школ мира («Аякс», «Барселона»).

#### Перечень ресурсов сети Интернет

1. <http://www.minsport.gov.ru/>;
2. <http://kfis.spb.ru/>;
3. <http://www.rfs.ru/>;
4. <http://lesgift.spb.ru/>.

#### ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 3DCE44E27A2C8FBA7768920A334D477B  
Владелец ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Действителен с 14.04.2023 по 07.07.2024  
Издатель Казначейство России  
Дата и время подписи 30.08.2023 16:58