

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования городского округа Заречный «Спортивная школа «Атом»

Согласовано  
На заседании педагогического совета  
Протокол № 8  
от «15» августа 2023 г.

Утверждена  
приказом директора  
МБОУ ДО ГО Заречный  
СШ «Атом»



Е.А. Смирнов 47-00  
«24» авг 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ФУТБОЛ»  
для этапа начальной подготовки

Срок реализации программы - 3 года

г. Заречный  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	<b>4</b>
<b>2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	<b>6</b>
2.1 Сроки реализации учебно - тренировочного этапа, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на учебно-тренировочном этапе	6
2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «футбол»	7
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе.	7
2.4 Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5 Календарный план воспитательной работы	12
2.6 Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
2.7 План судейской и инструкторской деятельности	18
2.8 Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	19
<b>3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	<b>23</b>
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	23
3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	24
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам обучения	24
<b>4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА</b>	<b>31</b>
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по Программе	31

4.1.1	Общая физическая подготовка	31
4.1.2	Специальная физическая подготовка	33
4.1.3	Техническая подготовка	36
4.1.4	Тактическая подготовка	39
4.1.5	Интегральная подготовка	40
4.1.6	Теоретическая подготовка	41
4.2	Учебно-тематический план	48
4.3	Рекомендации по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях	53
<b>5.</b>	<b>ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ФУТБОЛ»</b>	<b>56</b>
<b>6.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	<b>57</b>
6.1	Материально - технические условия реализации Программы	57
6.2	Кадровые условия реализации Программы	59
6.3	Информационно - методические условия реализации Программы	61
	Приложение 1	63

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (этап начальной подготовки) (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по футболу с учетом требований, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденным приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000.

Программа составлена с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и в соответствии нормативно - правовых документов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденный приказом Министерства спорта России от 16.11.2022 года № 1000.

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

Программа по футболу - определяет основные направления и условия спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации), разработанная и реализуемая МБОУ ДО ГО Заречный «Спортивная школа «Атом» (далее - СШ «Атом»), осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

СП «Атом» реализует Программу на бюджетной основе в рамках установленного муниципального задания.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

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

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение нормативов, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации), выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по спортивной подготовке.

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1 Сроки реализации учебно-тренировочного этапа и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе для зачисления на учебно-тренировочный этап лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления согласно Таблице 1.

*Таблица 1.*

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапа спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы обучающихся (лет)	Наполняемость (человек)
----------------------------	---	--------------------------------------	-------------------------

Этап начальной подготовки	3	7	14
---------------------------	---	---	----

Срок реализации Программы - 3 года. По итогам первого, второго, третьего обучения проводится промежуточная аттестация обучающихся.

Требования к количественному и качественному составу групп на учебно-тренировочном этапе подготовки по годам представлены в Таблице 2.

Таблица 2

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость (чел.)	Требования
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	7	14-28	Сдача нормативов
	2	8	14-28	Сдача нормативов
	3	8	14-28	Сдача нормативов

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта «футбол»

Объем учебно-тренировочного процесса определяется количеством часов, отведенных в Программе на освоение каждого этапа спортивной подготовки, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», приведен в Таблице 3.

Таблица 3

Этапный норматив	Учебно-тренировочный этап	
	До года – 4,5-6	Свыше года – 6-8
Количество часов в неделю	234-312	312-416
Количество часов в год		

**1.1 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе**

Основными видами (формами) обучения, применяющиеся при реализации Программы, являются:

1. учебно-тренировочные занятия;
2. учебно-тренировочные мероприятия;
3. спортивные соревнования.

#### 1. Учебно-тренировочные занятия

Подготовка обучающегося - это комплексный педагогический процесс, который включает в себя множество факторов, которые в целостности способствуют достижению цели. Учебно-тренировочные занятия — это основная форма спортивной подготовки. Проведение занятий при освоении Программы осуществляется по следующим видам спортивной подготовки, в том числе с использованием дистанционных технологий:

- Теоретическая подготовка. Основу спортивной подготовки составляют все необходимые теоретические знания и навыки, которые необходимы для успешного физического развития в рамках определенного вида спорта.

- Физическая подготовка. Процесс развития физических качеств и функциональных возможностей организма, с целью осуществления возможности достижения высоких спортивных результатов.

- Техническая подготовка. Этот вид подготовки подразумевает овладение определенными техническими навыками двигательной деятельности, которые присущи отдельным видам спорта.

- Тактическая подготовка. Это процесс овладения рациональными тактическими приемами для ведения эффективной соревновательной деятельности. При этом специальные технические приемы - неотъемлемая часть данной подготовки.

- Психологическая подготовка. Спортивная деятельность напрямую связана с психологическим давлением. Поэтому подготовка спортсмена должна предусматривать развитие стрессоустойчивости, его моральных и волевых качеств.

- Интегральная подготовка. Этот вид подготовки направлен на обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности обучающегося. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают упражнения максимально приближенные к соревнованиям.

## 2. Учебно-тренировочные мероприятия (Таблица 4)

Таблица 4.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - количество суток (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных занятий и обратно)
1	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год

## 3. Спортивные соревнования

Участие в спортивных соревнованиях обучающихся регламентируется требованиями к участию в спортивных соревнованиях требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных футболистов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней подготовки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью тренировочного процесса на данном этапе,

приобретение соревновательного опыта. По мере роста квалификации обучающихся на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает.

**Контрольные соревнования** проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

**Основные соревнования.** Главными соревнованиями являются те, в которых обучающемуся необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. Целью этих соревнований является повышение квалификации спортсмена. На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) обучающиеся должны:

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с третьего года.

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

При формировании команд для участия в спортивных соревнованиях, обязательно учитывается:

- соответствие возраста, уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных

соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;

- соответствие требованиям Российского Футбольного Союза к допуску к участию в спортивных соревнованиях, проводимых под эгидой РФС
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение антидопинговых правил.

В Таблице 5 указан минимальный объем соревновательной деятельности обучающихся на учебно-тренировочном этапе.

*Таблица 5.*

Виды спортивных соревнований, игр	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	3	1
Основные	1	1
Всего:	4	2

## **2.4 Годовой учебно-тренировочный план**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели.

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по плану спортивной подготовки для обеспечения непрерывности и приемственности учебно-тренировочного процесса (Таблица 6).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и на учебно-тренировочном этапе подготовки не должна превышать трёх часов.

Таблица 6.

№ п/п	Виды подготовки	Учебно-тренировочный этап			
		до года		свыше года	
		Недельная нагрузка в часах			
		12		16	
		%	часы	%	часы
1.	Общая физическая подготовка	13	30	13	54
2.	Специальная физическая подготовка		-		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	9	4	16
4.	Техническая подготовка	45	105	45	187
5.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	2	4	2	8
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	16
8.	Интегральная подготовка	30	82	30	125
Общее количество часов в год		<b>100</b>	<b>234</b>	<b>100</b>	<b>416</b>

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

Важнейшими результатами прохождения спортивной подготовки являются личностные результаты, реализуемые через план воспитательной работы, включающие в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств к школе, городу и стране.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся. В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей в виде спорта «футбол», готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание

основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. При этом тренеры-преподаватели учитывают, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Большое внимание следует уделять агитационной работе, пропагандируя традиции спортивной школы. Определенное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Напряженная атмосфера соревнований способствует формированию у детей бойцовских качеств, чувства товарищества, уважения к соперникам.

Многообразие типов и видов учебных занятий открывает широкие возможности для сочетания групповой и индивидуальной работы тренера-преподавателя с обучающимися в сфере воспитания.

План воспитательной работы представлен в Таблице 7.

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения (месяц)
1	Здоровьесбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- проведение Дня физкультурника;	август
		- товарищеский матч «Родители - Дети».	август
		- семейные старты	
		Проведение профилактических бесед с обучающимися на темы:	
		- здоровый образ жизни – это мой выбор;	декабрь
		- закаливание организма и профилактика переутомления;	декабрь
		- профилактика простудных заболеваний средствами физической культуры и спорта.	декабрь
	- гигиена и гигиенические процедуры	Октябрь, март	

1.2. Режим питания и отдыха			
		Проведение профилактических бесед с обучающимися на темы:	
		- оптимальное питание;	октябрь
		- режим дня;	сентябрь
		- восстановительные мероприятия.	октябрь
		Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	
		- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима в рамках учебно-тренировочных сборов.	август
<b>2 Патриотическое воспитание</b>			
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости 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. На примере великих спортсменов в Российской Федерации, в регионе.	- Беседа с обучающимися на тему: «спортсмены-ветераны Великой отечественной войны»;	февраль
		- Беседа с обучающимися на тему: «верность и преданность США «Атом» а также своим педагогам».	октябрь
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных	- Встреча обучающихся с ветеранами спорта;	В течение года
		- Веселые старты	Март
		- турнир по мини-футболу, посвященный дню солидарности	Сентябрь

	соревнованиях и иных мероприятиях)	в борьбе с терроризмом	
		- турнир по мини-футболу, посвященный дню Защитника отечества	Февраль
<b>3. Развитие творческого мышления</b>			
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Беседы с родителями обучающихся на темы:	
		- развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	май
		- правомерное поведение болельщиков;	ноябрь
		- психологическая подготовка обучающегося в условиях семьи.	ноябрь

## **2.6 Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 30.04.2021 №127 "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны:

- реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- знакомить обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки 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.  
Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
4. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
5. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.

6. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.

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

8. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

9. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

10. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и тренеров-преподавателей, на постоянной основе, в Учреждении реализуется План антидопинговых мероприятий (таблица 8)

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

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (месяц)	Рекомендации по проведению мероприятий
Антидопинговая викторина, «Играй честно»	не реже 1 раза в год	В соответствии с планом спортивного отделения спортивной школы.
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	не реже 1 раза в месяц	Проверять лекарственные препараты совместно с родителями через сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:

		<a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
Онлайн обучение на сайте РУСАДА	не реже 1 раза в год	В соответствии с планом мероприятий утвержденной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта
Родительское собрание. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	не реже 1 раза в год	В соответствии с планом мероприятий утвержденной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта
Участие в семинарах для спортсменов	не реже 1 раза в год	В соответствии с планом мероприятий утвержденной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта
Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (месяц)	Рекомендации по проведению мероприятий
Антидопинговая викторина, «Играй честно»	не реже 1 раза в год	В соответствии с планом спортивного отделения спортивной школы.

## План мероприятий

### 2.7 Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

СШ «Атом» в рамках спортивной подготовки осуществляет углубленное медицинское обследование состояния здоровья обучающихся, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает антидопинговое и психологическое сопровождение.

Медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется специалистами центра спортивной медицины не менее 1 раза в год.

Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием обучающегося.

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

На этапе начальной подготовки - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Основными средствами восстановления, является:

рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для этапа начальной подготовки 1 -го и 2-го годов подготовки.

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

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

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

## **Восстановительные мероприятия**

Таким образом, о методике физического восстановления, в плане его применения в едином педагогическом процессе с тренировочными нагрузками, правильнее было бы говорить как о дополнительном тренировочном методе управления уровнем работоспособности и состоянием спортивной формы спортсменов. Конкретные рекомендации по использованию различных восстановительных средств должны варьироваться в зависимости от многообразия задач тренировочного процесса в каждом виде спорта. В этом смысле можно выделить три основных педагогических направления их эффективного использования.

Первое направление заключается в быстрейшем устранении явлений утомления, явившихся следствием выполненной работы. Такой подход позволяет интенсифицировать процесс тренировки за счет уплотнения серии тренировочных нагрузок и в результате выполнить больший объем работы за один и тот же промежуток времени. Использование восстановительных мероприятий в первом направлении, по-видимому, рационально проводить после тренировочных занятий, направленных на развитие тех функциональных возможностей организма, которые совершенствуются непосредственно в ходе выполнения тренировочной работы и не требуют для своей реализации наличия длительного следового потенциала, достигнутого в результате утомления во время работы. В первую очередь это относится к занятиям, направленным на совершенствование сложных в координационном отношении движений на развитие тактических и психологических возможностей. В этом случае применение специального восстановления не только возможно, но и желательно. Увеличение в результате этого суммарного объема работы, без сомнения, положительно скажется на тренированности спортсменов.

Второе направление использования восстановительных факторов заключается в избирательном восстановлении после тренировочных занятий тех компонентов работоспособности, которые не подвергались специальной нагрузке, однако все же претерпели некоторое утомление малой или средней величины. Ускорение

восстановления этих компонентов работоспособности подготавливает их к последующему занятию, непосредственно направленному на их максимальную реализацию.

Третье направление использования восстановительных факторов заключается в предварительной стимуляции работоспособности спортсменов перед началом тренировочной нагрузки. Этот подход дает возможность увеличить работоспособность спортсмена на тренировке, повысить интенсивность и улучшить качество выполнения тренировочной работы.

Включение в план тренировочного процесса всех восстановительных воздействий осуществляется на основании предварительного плана величины и направленности тренировочных нагрузок в недельном микроцикле. Планирование специального восстановления может быть условно разбито на три уровня; "основной", "текущий" и "оперативный".

Таблица 10

Уровень специализированного восстановления работоспособности в подготовительном периоде	Напряженность восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу.	Общий ручной массаж, гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны и сочетания этих средств
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной последующей нагрузки направленности с учетом специфики	гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж, локальный массаж в сочетании с сауной
Оперативный	Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учетом последующей нагрузки	Восстановительные ванны, гидромассаж, душ, локальное тонизирующее растирание, локальное восстановление.

### **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

По итогам освоения Программы обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- Повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
  - знать 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;
    - знать основные методы саморегуляции и самоконтроля;
    - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
    - знать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
    - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
    - участвовать в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем годах обучения;
    - участвовать в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
    - повысить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) в соответствии с годами подготовки:
- 3- й год обучения -II юношеский разряд на момент окончания обучения;
- 4- й год обучения - I юношеский разряд на момент окончания обучения.

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимой СШОР «Юность», на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня нормативов, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Виды контроля общей физической подготовки и технической подготовки представлены в Таблице 11.

*Таблица 11.*

№ п/п	Упражнения	Оценка в баллах	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1	Бег на 10м с высокого старта	1	<b>2,20</b>
		2	2,19
		3	2,18
		4	2,17
		5	2,16
1.2	Бег на 30 м с высокого старта, сек	1	<b>5,40</b>
		2	5,35
		3	5,30
		4	5,25
		5	5,20
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	1	<b>160</b>
		2	163
		3	166
		4	168
		5	170
1.4	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами, см (начиная с пятого года обучения)	1	<b>30</b>
		2	32
		3	34
		4	36

		5	38
1.5	Челночный бег 3x10м	1	<b>8,70</b>
		2	8,60
		3	8,50
		4	8,40
		5	8,30
1.6	Бег 7x50 м, сек	1	<b>90</b>
		2	85
		3	80
		4	75
		5	70
<b>2. Нормативы технической подготовки</b>			
1.1	Ведение мяча 10м	1	<b>2,60</b>
		2	2,55
		3	2,50
		4	2,45
		5	2,40
1.2	Ведение мяча с изменением направления 10м	1	<b>7,80</b>
		2	7,75
		3	7,70
		4	7,65
		5	7,60
1.3	Ведение мяча 3X10м	1	<b>10,00</b>
		2	9,9
		3	9,8
		4	9,7
		5	9,6
1.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	1	<b>5</b>
		2	6
		3	7
		4	8
		5	9
1.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	1	<b>5</b>
		2	6
		3	7
		4	8
		5	9
1.6	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года)	1	<b>8</b>
		2	9
		3	10
		4	11
		5	12
<b>Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>			

до трех лет	не устанавливается
свыше трех лет	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд» и выше

Виды контроля уровня развития игрового мышления, психологических способностей и теоретических знаний представлены в Таблице 12.

Раздел	Тест, контрольное упражнение, контрольный параметр	Норматив для 1-3 года	Норматив для 4-5 годов
Игровое мышление	Выбор позиции. Экспертная оценка в двусторонней игре	1-5 баллов	1-5 баллов
	Активность (игра на опережении, добивании, перехвате). Экспертная оценка в двусторонней игре	1-5 баллов	1-5 баллов
	Быстрота и правильность принятия решений при владении мячом. Экспертная оценка в двусторонней игре	1-5 баллов	1-5 баллов
Психологические способности	Уровень концентрации внимания. Экспертная оценка в двусторонней игре	1-5 баллов	1-5 баллов
	Уровень умения преодолевать трудности, адекватно реагировать на свои ошибки и ошибки партнеров, соперников. Экспертная оценка в двусторонней игре	1-5 баллов	1-5 баллов
	Уровень желания сотрудничать с партнерами, тренером. Экспертная оценка в двусторонней игре	1-5 баллов	1-5 баллов

Для зачисления обучающихся необходимо выполнение нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке, а также по уровню игрового мышления и уровню развития психологических способностей. Для зачисления необходимо набрать не менее **45 баллов**.

В случае равенства баллов, приоритет отдается за наибольшее количество баллов по результатам тестирования уровня игрового мышления и психологической подготовленности. Организация имеет право учитывать дополнительные факторы (наличие опыта участия в соревнованиях

различного уровня, наличие спортивного разряда, амплуа игрока).

Зачисление на этап подготовки и вакантные места производится на основании конкурсного отбора.

Количество обучающихся для перевода на следующий учебный год или этап подготовки определяется с учетом возможности СШ «Атом» и муниципального задания на соответствующий год.

### **Методические указания по организации тестирования по общей физической и технической подготовке, оценки уровня игрового мышления и развития психологических способностей**

- **Общая физическая подготовка**

1. **Челночный бег 3x10 м**

По команде «старт» спортсмен начинает резкое ускорение в сторону ближайшей фишки (разметки). После касания ее рукой происходит резкий разворот, выполняющийся с помощью стопорящего шага (максимально быстрое изменение направление бега). Теперь цель движения - следующая фишка, находящаяся на расстоянии 10 м. Достигнув этой точки и коснувшись фишки, спортсмен направляется обратно. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать финиш.

2. **Бег 10м, 30 м, (с высокого старта).**

Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более 2-х человек, старт высокий, на сигнал - «внимание» и свисток тренера. Время фиксируется секундомером. Дается две попытки, во внимание принимается лучшее время.

3. **Прыжок в длину с места.**

Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться

широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги. Две попытки.

#### 4. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами.

Для нанесения разметки можно использовать стену или штангу ворот. Испытуемый стоя на носках делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув вверх со взмахом рук, делает вторую отметку. Разница между двумя отметками позволяет получить высоту выпрыгивания. Дается три попытки.

#### 5. Бег 7х50метров.

На расстоянии 50м устанавливаются две стойки, которые испытуемому надо обогнуть, пробегая 7 отрезков.

##### • Техническая подготовка

#### 1. Ведение мяча 10 метров

Испытуемый должен провести мяч по прямой на расстояние 10м, выполнив не менее трех касаний мяча. Оценивается время от команды «Марш!», до пересечения испытуемым финишной линии.

#### 2. Ведение мяча с изменением направления 10метров

На дистанции 10м устанавливаются три стойки на расстоянии 2,5м, 5м, 7,5м.

Испытуемый должен за минимальное время провести мяч «змейкой» от стартовой линии до финиша

#### 3. Ведение мяча 3X10м

На расстоянии 10м устанавливаются две стойки. Испытуемый должен обвести мячом стойки с дальней стороны любой ногой, пробежав с ведением 3 отрезка по 10метров.

#### 4. Удар по воротам на точность

Для групп этапа специализации: Удары по воротам 3мX2м выполняются по неподвижному мячу любой ногой с расстояния 12 м. Испытуемые посылают мяч в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по 10 ударов. Учитывается количество попаданий.

## 5. Вбрасывание мяча на дальность

И. п. - стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении 1-2 шага

Руки с мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх - за голову. Туловище отклоняется назад, ноги сгибаются в коленном суставе, вес тела назади расположенной ноге (при положении шага). Рабочая фаза - бросок начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Дается три попытки.

## 6. Передача мяча в «коридор».

Испытуемый выполняет передачу по неподвижному мячу низом между двумя конусами, расположенными на расстоянии 2м друг от друга, с дистанции 10м. Выполняется по 10 передач. Учитывается количество попаданий.

### • Игровое мышление

1. Выбор позиции на поле. Оценивается насколько испытуемый правильно и своевременно занимает позицию на поле в зависимости игровой ситуации (команда атакует, команда обороняется), и в зависимости от расстановки предложенной тренером (защитник, полузащитник, нападающий);

2. Активность игрока. Оценивается степень вовлеченности испытуемого в игру. Игрок должен смело и решительно идти на мяч, стремиться играть в нужный момент на опережении соперника, на добивании, на перехвате мяча);

3. Быстрота и правильность принятия решения при владении мячом. Эксперт оценивает насколько быстро и рационально испытуемый выбирать вариант продолжения игр, когда мяч находится у него (отдает пас свободному игроку, наносит удар по воротам, идет в дриблинг или обводку).

• Психологические способности

1. Уровень концентрации внимания. Эксперт оценивает, не отвлекается

ли игрок во время упражнений и матчей на внешние раздражители, его степень сосредоточенности на выполнении конкретной задачи;

2. Уровень умения преодолевать трудности, адекватно реагировать на свои ошибки, ошибки партнеров, соперников. Оценивается, как игрок справляется со сложными для него ситуациями в тренировках и играх, поддерживает ли партнеров по команде в случае их ошибки, не позволяет ли себе некорректного поведения в адрес других участников упражнений или матчей;

3. Уровень желания сотрудничать с партнерами, тренером. Эксперт оценивает заинтересованность испытуемого в групповых межличностных взаимодействиях (игрок задает тренеру уточняющие вопросы, проявляет желание помочь с расстановкой или сбором инвентаря, доброжелательно подсказывает партнерам в ходе упражнений или двусторонних игр, проявляет внутреннюю мотивацию к занятиям в группе.

## **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий на Программе**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на начальном этапе спортивной подготовки представлен по разделам:

1. Общая физическая подготовка;
2. Специальная физическая подготовка;
3. Техническая подготовка;
4. Тактическая подготовка;
5. Интегральная подготовка;
6. Теоретическая подготовка.

#### **4.1.1 Общая физическая подготовка**

- Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

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, выпада с дополнительными пружинящими движениями.

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

- Упражнения с предметами

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 отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг). Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Акробатические упражнения

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полеткувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

- Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

- Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

#### 4.1.2 Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

- Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, 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. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения 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, тоже с отягощением.

- Упражнения для развития быстроты

Повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии,

сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком и ударом 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, седа, 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 ловкости и координационных способностей.

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 вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое

плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" 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.

- Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы), двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

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

#### **4.1.3 Техническая подготовка**

- Удары по мячу ногой:

- удары подъемом и стопой по неподвижному, катящемуся,

прыгающему и летящему мячу; удары перекидные (через голову противника);

- резаные удары по летящему мячу;
- удары с полулета (всеми способами);
- удары на точность, силу и дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

- Удары по мячу головой:

- удары срединной и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу;
- удары вниз верхом, вперед, в стороны и назад, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара;
- резаные удары боковой частью лба;
- удары в прыжке с падением;
- удары на точность, силу и дальность.

Совершенствование 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.

- Прием мяча:

- подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом до 180°;
- грудью летящего мяча с поворотом на 90°;
- подъемом опускающегося мяча.

Совершенствование приема мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

- Ведение мяча:
  - серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

- Ложные движения (финты):
  - изучение финтов.
  - Ложные движения при ведении мяча, при приеме мяча, перед ударом по мячу.

При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя - уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя - повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении мяча неожиданно остановиться и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому уйти без мяча вперед, увлекая противника («скрещивание»); ложная передача мяча партнеру.

Показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево, посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом - финт Месхи; при резкой атаке противника сзади - справа - неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обегать противника сзади и овладеть мячом.

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

- Отбор мяча:

- отбор мяча толчком плеча, отбор выпадом, отбор подкатом;  
пассировка

- при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом;

- умение выбрать момент для отбора мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

• Вбрасывание мяча:

- из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног;

- с разбега: на точность и дальность.

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

• Техника игры вратаря:

- уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;

- уметь играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;

- броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность;

- бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность;  
выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность;

- выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность;

- выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот.

• Техника передвижения в игре:

Обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

#### **4.1.4 Тактическая подготовка**

- Тактика нападения

Индивидуальные действия. Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать 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. Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

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

- Тактика защиты

Индивидуальные действия. Совершенствовать «закрывание», «перехват» и отбор мяча.

Групповые действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и

страховку при организации противодействия атакующим комбинациям

Создавать численное превосходство в обороне. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовать атаку.

#### **4.1.5 Интегральная подготовка.**

- Игровые упражнения в равных составах.

Упражнения: 4х4, 5х5, 6х6, 7х7 и т.п.

- Игровые упражнения в неравных составах.

Упражнения: 3х1, 4х1, 4х2, 5х2, 6х3, 10х8 и т.п.

- Игровые упражнения с изменяющейся численностью (с нейтральными игроками)

Упражнения: 2х2+2н, 3х3+2н, 4х4+4н, 6х6+4н и т.п.

Интегральные упражнения могут проводиться без взятия ворот, со взятием ворот, со взятием линии, доставкой мяча в определенную зону.

За счет изменения количественного состава, размеров площадки, ограничения касаний и времени тренер регулирует соотношение компонентов нагрузки (интенсивность и объем), скорость тактического мышления, уровень сопротивления при выполнении технических элементов.

#### **4.1.6 Теоретическая подготовка.**

- 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, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты спортивного профиля.

Единая всесоюзная спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу.

Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

- Развитие футбола в России и за рубежом

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Всероссийские соревнования по футболу. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры).

Всероссийские и международные юношеские и детские соревнования.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

- Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения 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). Гигиена сна.

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 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. Общая и специальная физическая подготовка. 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.

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, остановок, ведения, 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 линии 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, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «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. Разбор кинограммы 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 совершенствования психологической подготовки 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

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника. Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

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

Методы обучения и совершенствования техники и тактики: 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 выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования 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 тренировки и учет

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Перспективное и оперативное планирование.

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

тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

- Правила игры. Организация и проведение соревнований

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

Обязанности судей. Способы судейства. 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, с выбыванием, 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 игры, примерный состав, характеристика игроков.

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 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.

#### 4.2 Учебно-тематический план

В Таблице 13 представлен учебно-тематический план, который включает темы по теоретической подготовке обучающихся на Программе.

Таблица 13.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Срок и проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе:	2620мин		
	Физическая культура и спорт в России.	30	сентябрь	Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Разрядные нормы и требования по футболу.
	Развитие футбола в России и за рубежом	30	сентябрь	Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Всероссийские и международные юношеские и детские соревнования. Современный футбол и пути его дальнейшего развития.
	Влияние физических	60	октяб	Сведения о строении и

	упражнений на организм занимающихся		р <sup>б</sup>	<p>функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом.</p>
	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	180	октябрь, июнь-август	<p>Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Закаливание. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.</p>
	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж	180	январь, июнь-август	<p>Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные:</p>

				самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Спортивный массаж. Общее понятие.
	Физиологические основы спортивной тренировки	60	январь	Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков,.
	Общая и специальная физическая подготовка	60	январь	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. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.
	Техническая подготовка	240	сентябрь - май	Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом — основа спортивного

				мастерства.
	Тактическая подготовка	360	сентябрь - май	Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.
	Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка	360	март	Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.
	Основы методики обучения и тренировки	30	апрель	Методы выполнения упражнений для развития физических качеств. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования.
	Планирование тренировки и учет	30	апрель	Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.
	Правила игры. Организация и	240	май-август	Правила игры в футбол. Виды соревнований.

	проведение соревнований		т	Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях.
	Установка перед играми и разбор проведенных игр	640	май-август т	Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.
	Места занятий, оборудование и инвентарь	120	август т	Подсобное оборудование и его назначение. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.
	Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	20мин 20мин	сентябрь февраль	Инструкции по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований; Обучение навыкам и методам профилактики спортивного травматизма обучающихся.

#### **4.3 Рекомендации по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях**

При проведении учебно-тренировочных занятий тренеры-преподаватели и обучающиеся должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором МБОУ ДО ГО Заречный «СШ «Атом».

Тренеры-преподаватели обязаны соблюдать утвержденное расписание учебно-тренировочных занятий.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер-преподаватель не должен допускать до учебно-тренировочных занятий обучающихся, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям.

Тренер-преподаватель проводит обучение навыкам и методам профилактики спортивного травматизма обучающихся. Обучающиеся должны знать и уметь применять на практике методы профилактики спортивного травматизма.

Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Обучающимся запрещается находиться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель обязан проверить физическое и психологическое состояние обучающегося перед началом занятий. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм.

Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительных образовательных программ спортивной

подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей обучающихся.

## **5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ» НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

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

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

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238)<sup>1</sup>;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,

---

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

необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 14);

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 14.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2X5м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2X3м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1X2м или 1X1м)	штук	8
5.	гантели массивные (от0,5 до 5кг)	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	2 на группу
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	1 на тренера - преподавателя
11.	свисток	штук	1 на тренера - преподавателя
12.	Тренажер "лесенка"	штук	2 на группу
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	50 на группу
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	1 на тренера - преподавателя

18.	Мяч футбольный (размер №3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер №4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер №5)	штук	12

## 6.2 Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу МБОУ ДО ГО Заречный СШ «Атом», реализующей Программу:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий 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).

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

### **6.3 Информационно - методические условия реализации программы**

Список источников, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

4. Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

5. Приказ Министерства спорта России от 16.08.2013 № 645 "Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно - спортивные организации, созданные российской федерацией и осуществляющие спортивную подготовку";

6. Приказ Министерства спорта России от 17.11.2021 № 901 «Об утверждении правил вида спорта «футбол»;

7. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

8. Положение о паспортизации субъектов футбола регистрационной политике РФС, утвержденное исполкомом общероссийской общественной

организации «Российский футбольный союз» постановление исполкома РФС № 202/7 от 27 октября 2021 года с изменениями, утвержденными постановлениями исполкома РФС № 203.4, 203.6 от 15 декабря 2021 года, постановлением бюро исполкома РФС № 271.5 от 14 июля 2022 года.

11. Приказ 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);

12. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2008. - 152 с.

13. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008. - 272 с.

14. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.

15. Губа В.П., Кващук П.В., Краснощеков В.В., Ежов П.Ф., Блинов В.А. Примерная программа Футбол для детско-юношеских спортивных школ и

специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, М.: Советский спорт, 2010. - 126 с.

16. Губа В.П., Лексаков А.В. Теория и методика футбола: учебник. - М.: Советский спорт, 2013. - 536 с.

17. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г. Как разработать программу внеурочной деятельности и дополнительного образования. Методическое пособие ФГОС 15г.. - Москва: Высшая школа, 2015. - 259 с.

20. Законодательство в образовании: Сборник основных нормативно-правовых документов в области образования. - М.: Современный гуманитарный университет, 2013. - 161 с.

21. Золотарева А. В. Дополнительное образование детей / А.В. Золотарева. - М.: Академия развития, 2016. - 304 с.

22. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. - М.: Олимпия, 2007. - С. 10-12.

23. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.].

24. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.

Перечень интернет - ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. [www.ffso.nagradion.ru](http://www.ffso.nagradion.ru)

2. [www.minsport.midural.ru](http://www.minsport.midural.ru)

4. [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф)

5. [www.minobraz](http://www.minobraz).

6. [www.ekb-sport.ru](http://www.ekb-sport.ru)

**Городские спортивно-массовые мероприятия**

№ п/п	Наименование мероприятий	Период проведения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1.	Всероссийская массовая лыжная гонка «Лыжня России»	февраль	+
2.	Всероссийский день бега «Кросс Нации»	сентябрь	+
3	Всероссийские соревнования «Ледяной драйв»	февраль	+