

## Управление образования администрации г. Орска

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа № 4 г. Орска»

Принята на заседании  
педагогическим советом «СШ №4 г. Орска»  
от «30» августа 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждена приказом  
директора МАУДО «СШ №4г.Орска»  
\_\_\_\_\_ В.В.Сапсай  
Приказ от « 30» августа 2023г. № 89

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «Футбол»

Возраст обучающихся: 7 лет  
Срок реализации программы: 10 лет

Авторы-составители:  
Жуматаев И.Е. тренер-преподаватель  
Журавлева И.А. заместитель директора

г.Орск, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

| №<br>п/п | Наименование раздела                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Страница |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| I        | Общие положения                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3        |
| II       | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                                                   | 8        |
| 2.1      | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки                                                                                                            | 11       |
| 2.2.     | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                                                            | 15       |
| 2.3.     | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:<br>учебно-тренировочные занятия;<br>учебно-тренировочные мероприятия;<br>спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;<br>иные виды (формы) обучения. | 17       |
| 2.4.     | Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки                                                                                                                               | 24       |
| 2.5.     | Календарный план воспитательной работы                                                                                                                                                                                                                                                                          | 33       |
| 2.6.     | План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним                                                                                                                                                                                                                                | 38       |
| 2.7.     | Планы инструкторской и судейской практики                                                                                                                                                                                                                                                                       | 45       |
| 2.8.     | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств                                                                                                                                                                                                                      | 49       |
| 3        | Система контроля                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 54       |
|          | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях                                                                                                                                                           | 54       |
|          | Оценку результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                                      | 55       |
|          | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки                                                                                                       | 56       |
| 4        | Рабочая программа по виду спорта «Футбол»                                                                                                                                                                                                                                                                       | 61       |
| 5        | Особенности осуществления спортивно подготовки по отдельным спортивным дисциплинам                                                                                                                                                                                                                              | 107      |
| 6        | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                                                                                                                                                                               | 107      |

## **I. Общие положения**

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

### **Наименование спортивных дисциплин**

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта  
номер - код вида спорта «Футбол»

Таблица 1

| Наименование спортивной дисциплины | номер – код спортивной дисциплины |     |   |   |   |   |   |
|------------------------------------|-----------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| Футбол                             | 001                               | 001 | 2 | 6 | 1 | 1 | Я |
| Мини-футбол(футзал)                | 001                               | 002 | 2 | 8 | 1 | 1 | Я |

Программа разработана МАУДО « СШ № 4 г. Орска» (далее Организация) с учетом примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденной приказом Минспорта России от **14 декабря 2022 года № 1230**, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года) (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 «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» СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года) (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее — НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее — ВСМ).

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

Преимущественная направленность этапов.

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- 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»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;  
сохранение здоровья.

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

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.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

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 спортивного  
разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже  
уровня межрегиональных спортивных соревнований;  
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),  
необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного  
мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической,  
технической, тактической, теоретической и психологической  
подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая  
самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и  
питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких  
правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже  
уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного  
разряда «первый спортивный разряд» или выполнять нормы и требования,  
необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера  
спорта» или спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в  
два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта  
Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды  
Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных,  
всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

### **1.1. Характеристика вида спорта**

Футбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность.

Каждый футболист может проявить свои личные качества самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д.

Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются

важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность,

самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Футбол - командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное

обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов.

Футбол - игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов.

Например, одной из закономерностей в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация, которая сможет развиваться и совершенствоваться только при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях. Чем больше число повторений, тем прочнее образ.

Обучение технике в футбольной школе – сродни обучению грамоте в общеобразовательной школе. Прежде чем играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером.

Тренер-преподаватель должен понимать, что у мальчиков и девочек есть своя специфическая психология, особый ряд взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов, и тренировки с ними не должны быть уменьшенными копиями тренировок взрослых спортсменов.

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

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.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» относятся:

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. 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».

### **Программа предусматривает:**

- взаимосвязь различных сторон учебно-тренировочного процесса, которая обеспечивает его системность и комплексность;
- приоритет в освоении техники футбола и в обучении умениям эффективно применять технические приемы в играх на всех этапах многолетней подготовки;
- преемственность программного материала по периодам годовых циклов, и в нужных случаях его вариативность в зависимости от задач каждого этапа и периода, а также возрастных и индивидуальных особенностей юных футболистов.

Весь учебный материал в программе излагается для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

В программе нашли отражение задачи с обучающимися. Учебный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке дан для всех учебных групп. В связи с этим тренеру-преподавателю предоставляется возможность в зависимости от подготовленности обучающихся самостоятельно с учетом возраста футболистов и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал.

Учебный материал по технической и тактической подготовке, включенный в программу, распределен на каждые два года обучения. Причем для данных возрастов излагается лишь новый материал. Если футболисты данной группы достаточно быстро освоили предусмотренный программой материал, тренер-преподаватель может досрочно перейти к обучению их техническим приемам, предусмотренным для более старших групп. Для закрепления и совершенствования пройденного материала используется учебный материал, изложенный для более младших возрастных групп.

В зависимости от условий тренер-преподаватель обязан вносить необходимые коррективы в планирование учебно-тренировочного процесса.

Общие задачи работы с обучающимися органически связаны с основной целью системы многолетней подготовки резервов в футболе в спортивных школах – подготовкой футболистов высокой квалификации.

В данной программе рассмотрены основные задачи деятельности «СШ № 4 г. Орска» по футболу на этапах подготовки, режимы тренировочной работы и требования к спортивной подготовленности, предельные тренировочные нагрузки, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах подготовки, соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки, медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности и планируемые показатели, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

В программе представлены примерные учебные планы по годам подготовки, приводятся допустимые тренировочные нагрузки и методические рекомендации по планированию тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

В программе отражены требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки, систему контроля и зачетные требования.

### **Система многолетней спортивной подготовки**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

Одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

## **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**

Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) спортивно-оздоровительный этап;
- 2) этап начальной подготовки;
- 3) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 4) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 5) этап высшего спортивного мастерства.

**Спортивно-оздоровительный этап.** Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта в соответствии с законодательством об образовании. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

**Этап начальной подготовки.** К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку в спортивно-оздоровительных группах, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом, прошедшие отбор и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе работа направлена на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов футбола, обучение основам тактики игры.

**Учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) - укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и

психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** – работа направлена на повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; обеспечение стабильности в демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья спортсменов.

**Этап высшего спортивного мастерства** - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов направленная на повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях; достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.

Содержание этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми «СШ № 4 г. Орск» по футболу в соответствии с требованиями федеральных стандартов

спортивной подготовки. Эффективность работы школы зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности.

***Задачи этапа начальной подготовки:***

- укрепление здоровья;
- формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей в том числе в виде спорта «футбол»;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- обучение умению тренироваться.

***Задачи учебно-тренировочного этапа***

***- (начальная специализация):***

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту, выявление детей, талантливых по отношению к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры.

***- (углубленная специализация):***

- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;
- укрепление здоровья;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;
- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
- совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

***Задачи этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:***

- воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх;
- воспитание умений контратаковать и противодействовать контратакам соперников;
- воспитание умений гибко менять тактическую схему игры.

- Обеспечение участия в официальных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности.

В школу принимаются дети, при предъявлении медицинского заключения (справки) о состоянии здоровья ребенка, свидетельствующего об отсутствии противопоказаний к занятиям футболом.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки Спортивная школа использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта футбол;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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 всероссийского уровня.

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».

Зачисление в спортивную школу на обучение по программе спортивной подготовки происходит на конкурсной основе в соответствии с Правилами приема «СШ № 4 г. Орска».

При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу спортивной подготовки.

### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц проходящих спортивную подготовку в группах и на этапах спортивной подготовки (приведены в таблице 2)**

В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 3                                                  | 7                                                              | 14                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5                                                | 10                                                             | 12                      |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                  | 14                                                             | 6                       |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается                                  | 16                                                             | 4                       |

При комплектовании учебно-тренировочных групп в «СШ №4 г. Орска»

1) Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «футбол»

2) Возможен перевод обучающихся из других Организаций.

3) Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

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

Важным в тренировке спортсменов является раздел о допустимых нагрузках. При этом руководящим должно стать положение – достижение только необходимых показателей.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Например, при выполнении любого игрового упражнения одновременно совершенствуется:

- техника футбола;
- тактика футбола;
- специальная физическая подготовленность (активизируются аэробные и анаэробные механизмы энергообеспечения, средняя ЧСС повышается до 170-200 уд./мин, концентрация молочной кислоты увеличивается в отдельные моменты до 12мМ и т.д.);
- психическая подготовленность (например, преодоление утомления в специализированных тренировочных упражнениях).

В основу многолетней подготовки футболистов должны быть положены особенности возрастного развития организма. Так, в возрасте от 10 до 15 лет, когда в организме юных спортсменов происходят бурные морфофункциональные перестройки, обусловленные половым созреванием, по мере увеличения возраста отмечается увеличение способности к выполнению тренировочных нагрузок, направленных на развитие различных видов выносливости. В возрастном периоде от 16 до 18 лет и старше футболисты способны выполнять достаточно жесткие, по своим рабочим параметрам, тренировочные нагрузки, характерные для квалифицированных футболистов

Объем Программы указан в таблице № 3

Таблица № 3

### Объем Программы

| Этапный<br>норматив                | Этапы и годы спортивной подготовки |               |     |                                                                     |     |     |                   |     |                               |                                              |
|------------------------------------|------------------------------------|---------------|-----|---------------------------------------------------------------------|-----|-----|-------------------|-----|-------------------------------|----------------------------------------------|
|                                    | Этап<br>начальной<br>подготовки    |               |     | Учебно-<br>тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |     |     |                   |     | Этап<br>совершенст<br>вования | Этап<br>Высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|                                    | До<br>года                         | Свыше<br>года |     | До трех лет                                                         |     |     | Свыше трех<br>лет |     |                               |                                              |
|                                    |                                    |               |     | 1                                                                   | 2   | 3   | 4                 | 5   |                               |                                              |
| Количество<br>часов в<br>неделю    | 6                                  | 8             | 8   | 10                                                                  | 12  | 12  | 14                | 16  | 18                            | 24                                           |
| Общее<br>количество<br>часов в ГОД | 234                                | 312           | 312 | 520                                                                 | 624 | 624 | 728               | 832 | 936                           | 1248                                         |

На всех этапах подготовки юных футболистов тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей ребят, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений. С самого начала спортивного пути необходимо приучать детей к выполнению должных объемов тренировочной работы, благодаря чему закладывается надлежащий фундамент базовой подготовки. Педагогическая и психологическая установки на освоение повышенных требований уже на этапе начальной спортивной специализации (возраст 12-16 лет, спортивная квалификация) не только позволяют создать благоприятный физиологический

фон для роста спортивных достижений, но и обеспечить более планомерный переход к тренировочным нагрузкам последующих этапов многолетней тренировки.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на этап начальной подготовки дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения занимающиеся сдают предусмотренные программой спортивной подготовки нормативы.

Выполнение программы по каждому году обучения и требования по общей и специальной физической подготовке, показанный спортивный результат в соревнованиях служат основными критериями работы отдельного тренера.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые занятия; индивидуальные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера–преподавателя по виду спорта футбол допускается привлечение дополнительного второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы,

являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов согласно ФССП

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера. В школе ведется сотрудничество с общеобразовательными школами, в связи, с чем имеется возможность проведения двухразовых тренировок и выполнения тренировочных параметров в полном объеме.

### **Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Наиболее ощутимым резервом повышения мастерства футболистов является индивидуальная подготовка. Для устранения разночтений целесообразно уточнить существующие терминологические понятия «индивидуальная тренировка», «индивидуальная подготовка», «индивидуализированная тренировка».

**Индивидуальная тренировка** — это целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие, осуществляемое при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений, на конкретные компоненты подготовленности футболиста в целом с целью их дальнейшего развития или совершенствования. Индивидуальная тренировка — это тренировка по индивидуальному плану, выполнение индивидуальных заданий. Она может осуществляться в рамках командных, групповых и индивидуальных занятий.

Индивидуальная подготовка — педагогически направленный процесс развития или совершенствования подготовленности (мастерства) футболиста в целом, включающий всю совокупность факторов, связанных с тренировкой, соревнованиями, восстановлением, с помощью которых достигается готовность футболиста к играм.

Индивидуализированная тренировка — это управляемый педагогический процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования игровых, двигательных, психомоторных качеств, избранный игровой профиль футболиста и реализуется в процессе общекомандной тренировки.

В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 30% от общего объема тренировочных нагрузок.

Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого футболиста.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно - тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

на этапе начальной подготовки — двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно - тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно - тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия - мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся «СШ №4 г.Орска» в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно - тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

### Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п                                                                        | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                                                               | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                           |                                               |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                                                     | Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                                     | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                               |                                                           |                                               |                                     |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -                                                                                                                                                                                                             | -                                                         | 21                                            | 21                                  |
| 1.2.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                            | 21                                  |
| 1.3.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                            | 18                                  |
| 1.4.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 14                                            | 14                                  |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия                              |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                               |                                                           |                                               |                                     |
| 2.1.                                                                         | Учебно-тренировочные                                                                                                | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                            | 18                                  |

|      |                                                                |                                                                           |             |                                     |   |
|------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|---|
|      | мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке |                                                                           |             |                                     |   |
| 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 |                                     |   |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса «СШ №4 г. Орска» формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

### **Спортивные соревнования**

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, республиканские, всероссийские соревнования с участием команд различных возрастных групп.

В таблице 6 отражены планируемые показатели соревновательной деятельности, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов. 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. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая

устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

*Отборочные соревнования.* По результатам этих соревнований комплектуют сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

*Основные соревнования.* Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмены ориентируются на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

**Объем соревновательной деятельности**

| Виды | Этапы и годы спортивной подготовки |
|------|------------------------------------|
|------|------------------------------------|

| спортивных<br>соревнований                       | Этап<br>начальной<br>подготовки |               | Учебно-<br>тренировочный<br>этап (этап<br>спортивной<br>специализации) |                   | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства | Этап<br>высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|--------------------------------------------------|---------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
|                                                  | До<br>года                      | Свыше<br>года | До трех<br>лет                                                         | Свыше<br>трех лет |                                                        |                                              |
| Для спортивной дисциплины «футбол»               |                                 |               |                                                                        |                   |                                                        |                                              |
| Контрольные                                      | 3                               | 4             | 3                                                                      | 1                 | 1                                                      | 1                                            |
| Основные                                         | -                               | -             | 1                                                                      | 1                 | 1                                                      | 2                                            |
| Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» |                                 |               |                                                                        |                   |                                                        |                                              |
| Контрольные                                      | 1                               | 1             | 1                                                                      | 2                 | 2                                                      | 2                                            |
| Отборочные                                       | -                               | -             | 1                                                                      | 2                 | 1                                                      | 1                                            |
| Основные                                         | -                               | -             | 2                                                                      | 2                 | 2                                                      | 2                                            |

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

### **Работа по индивидуальным планам.**

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

## **2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

В работе с юными футболистами 9-12 лет не предусматривается четкая периодизация тренировочного процесса в годичном цикле, т.к. основная направленность тренировки – обучающая. Для более старших групп в годичном цикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

### *Подготовительный период*

Задача этого периода - обеспечить разностороннюю физическую подготовку юных спортсменов и на этой основе совершенствовать технико-тактическое мастерство. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

Этот период характерен большим объемом тренировки по сравнению с соревновательным периодом. Большой объем тренировки создает необходимые предпосылки для сдвигов во всех системах организма и двигательных навыках.

В начале подготовительного периода, когда совершенствуются в основном аэробные возможности, планируются мало интенсивные и длительные нагрузки. В основном используется непрерывный вид работы (равномерный, переменный). Кроссы, игровые упражнения выполняются с интенсивностью от умеренной до субмаксимальной.

С самого начала большой объем отводится упражнениям, развивающим силу, выносливость, ловкость и в меньшей степени скорость.

К концу этапа завершается подготовка к проведению состязаний и адаптация организма юных спортсменов к большим напряжениям, предъявляемых состязанием.

Значительно увеличивается внимание к СФП, прежде всего к скоростно-силовой. В полном объеме выполняются упражнения в технике и тактике, шире применяются упражнения для развития быстроты и всех ее составляющих (быстрота движений, реакции, мышления), развитие специальной выносливости. Планируются нагрузки аэробно-анаэробной направленности.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный

| <i><b>Общеподготовительный этап</b></i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <i><b>Специально-подготовительный этап</b></i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Основная направленность</b> характеризуется созданием и развитием предпосылок приобретения спортивной формы.</p> <p><b>Физическая</b> подготовка направлена на повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие необходимых физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость). Удельный вес ОФП превышает объем упражнений по СФП.</p> <p><b>Технико-тактическая подготовка</b> направлена на восстановление и совершенствование двигательных навыков и тактических действий и освоение новых.</p> | <p><b>Основная направленность</b> на непосредственное становление спортивной формы.</p> <p><b>Физическая подготовка</b> направлена на дальнейшее повышение функциональных возможностей юных футболистов и развитие специальных физических качеств (с учетом специфики вида спорта).</p> <p><b>Технико-тактическая подготовка</b> направлена на углубленное совершенствование специальных навыков и расширение их объема. Основным средством служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Более широко используется интервальный и соревновательный методы. Постепенно повышается доля</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Удельный вес средств ОФП несколько превышает объем упражнений по СФП.</p> <p>Предпочтение отдается методам, которые предъявляют к организму менее жесткие требования (повторному, равномерному, переменному, игровому).</p> | <p>тренировочных игр, но они не должны подменять тренировочной работы.</p> <p>В системе недельных микроциклов после двух недель с более высокой общей нагрузкой и интенсивностью необходимо планировать разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

*Соревновательный период продолжается 5-6 месяцев.*

Цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и реализация ее в максимальных результатах.

В соревновательном периоде в основном планируются тренировочные нагрузки с преимущественной направленностью на развитие анаэробных возможностей.

В соревновательном периоде рекомендуется предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 4-6 недель. Его целесообразно проводить в оздоровительно-спортивном лагере или на учебно- тренировочном сборе. В зависимости от уровня подготовленности юных спортсменов преимущественная направленность промежуточного этапа носит общий или специальный характер.

Физическая подготовка связана с обеспечением и поддержанием ее наивысшего уровня на протяжении всего периода.

Техническая подготовка – на совершенствование ранее изученных приемов.

Тактическая подготовка направлена на повышение уровня тактического мышления, в командных видах спорта – на взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение эффективными тактическими комбинациями.

Удельный вес средств общей и специальной физической подготовки не должен существенно снижаться по сравнению со специально подготовительным этапом. В тренировке наиболее широко используют игровой, соревновательный и повторный методы.

*Переходный период.*

В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и высокой интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание уровня физической подготовленности и расширение двигательных навыков (предпочтение отдается развитию качества ловкости).

Основными средствами являются подвижные игры, плавание, лыжи, акробатика. Параллельно устраняются недостатки в технической и тактической подготовленности, отмеченные в процессе соревнований, продолжается совершенствование наиболее эффективных индивидуальных технико-тактических навыков.

В этом периоде спортсмены должны пройти курс диспансеризации, если необходимо лечение и профилактику.

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки по годам обучения, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

### Годовой учебно – тренировочный план

| №<br>п/п | Виды спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия                    | Этапы и год подготовки    |            |            |                                                     |            |            |            |            |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------|------------|-----------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|
|          |                                                                             | Этап начальной подготовки |            |            | Учебно-тренировочный этап(спортивной специализации) |            |            |            |            |
|          |                                                                             | НП-1                      | НП-2       | НП-3       | УТ-1                                                | УТ-2       | УТ-3       | УТ-4       | УТ-5       |
|          | Недельная нагрузка в часах                                                  | 6                         | 8          | 8          | 10                                                  | 12         | 12         | 14         | 16         |
|          | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | 2                         | 2          | 2          | 3                                                   | 3          | 3          | 3          | 3          |
|          | Наполняемость групп (человек)                                               |                           |            |            |                                                     |            |            |            |            |
| 1        | Общая физическая подготовка                                                 | 44                        | 58         | 56         | 73                                                  | 87         | 84         | 95         | 114        |
| 2        | Специальная физическая подготовка                                           | -                         | -          | -          | 42                                                  | 56         | 59         | 72         | 80         |
| 3        | Участие в спортивных соревнованиях                                          | -                         | -          | -          | 36                                                  | 50         | 50         | 51         | 64         |
| 4        | Техническая подготовка                                                      | 144                       | 183        | 183        | 187                                                 | 219        | 219        | 145        | 158        |
| 5        | Тактическая подготовка                                                      | 6                         | 6          | 7          | 18                                                  | 22         | 22         | 44         | 54         |
| 6        | Теоретическая подготовка                                                    | 6                         | 6          | 7          | 10                                                  | 16         | 16         | 22         | 22         |
| 7        | Психологическая подготовка                                                  | 4                         | 4          | 4          | 8                                                   | 12         | 12         | 14         | 16         |
| 8        | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                           | 3                         | 4          | 4          | 4                                                   | 4          | 5          | 5          | 5          |
| 9        | Инструкторская практика                                                     | -                         | -          | -          | 10                                                  | 13         | 9          | 11         | 13         |
| 10       | Судейская практика                                                          | -                         | -          | -          | 6                                                   | 6          | 9          | 11         | 13         |
| 11       | Медицинские, медико-биологические мероприятия                               | 3                         | 6          | 6          | 6                                                   | 7          | 7          | 8          | 8          |
| 12       | Восстановительные мероприятия                                               | 3                         | 6          | 6          | 6                                                   | 8          | 8          | 59         | 74         |
| 13       | Интегральная подготовка                                                     | 99                        | 143        | 143        | 114                                                 | 124        | 124        | 191        | 211        |
|          | <b>Общее количество часов в год</b>                                         | <b>312</b>                | <b>416</b> | <b>416</b> | <b>520</b>                                          | <b>624</b> | <b>624</b> | <b>728</b> | <b>832</b> |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

- 1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.
- 2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно - тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Таблица № 6

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

| №<br>п/п | Виды спортивной<br>подготовки и иные<br>мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |                          |                       |                             |
|----------|-----------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------------|
|          |                                                     | Этап начальной<br>подготовки       | Учебно-<br>тренировочный | Этап<br>совершенство- | Этап высшего<br>спортивного |

|    |                                                                                               |         |            | этап (этап спортивной специализации) |                | вания спортивного мастерства | мастерства |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------|--------------------------------------|----------------|------------------------------|------------|
|    |                                                                                               | До года | Свыше года | До трех лет                          | Свыше трех лет |                              |            |
| 1. | Общая физическая подготовка (%)                                                               | 13-17   | 13-17      | 13-17                                | 13-17          | 9-11                         | 7-9        |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%)                                                         | -       | -          | 7-9                                  | 9-11           | 9-11                         | 9-11       |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%)                                                        | -       | -          | 7-8                                  | 7-8            | 10-12                        | 9-11       |
| 4. | Техническая подготовка (%)                                                                    | 45-52   | 43-49      | 35-39                                | 18-20          | 9-11                         | 7-9        |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 1-2     | 1-2        | 7-9                                  | 11-13          | 19-20                        | 26-29      |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%)                                                       | -       | -          | 2-3                                  | 2-3            | 3-4                          | 2-3        |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3-5     | 3-5        | 2-4                                  | 8-11           | 8-11                         | 8-11       |
| 8. | Интегральная подготовка(%)                                                                    | 32-36   | 34-39      | 20-24                                | 26-29          | 27-32                        | 25-28      |

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на видах подготовки. Из года в год на этапах подготовки повышается удельный вес нагрузок на общую, специальную, техническую, теоретическую и тактическую подготовку. Но при этом меняется процентное соотношение общей физической подготовки к специальной физической подготовки, в сторону увеличения последней.

Распределение времени учебного плана на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней подготовки.

При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной программы. При его составлении учитывается, что, начиная с тренировочной группы, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график спортивной подготовки на год, рабочие планы и конспекты тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Планирование учебно-тренировочных занятий в период пребывания юных футболистов на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере осуществляется в соответствии с программой.

Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и во второй половине дня). Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продолжительностью до 45 мин специальной направленности.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты. Помимо этого тренер ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров к его освоению.

Требования в современном футболе настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых *высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.*

Используя план-график спортивной подготовки по годам обучения, каждый тренер учебной группы разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Проводится **теоретическая подготовка** главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером, врачом и самим футболистом его текущего функционального состояния, сопоставления этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесением необходимых изменений в план подготовки.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20- 30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия – от 45 до 90 мин. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы,

видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.). Весьма полезно, чтобы все занимающиеся группы (команды) читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики футбола с последующим общим их обсуждением.

**Практический материал** программы изучается на групповых тренировочных занятиях, в процессе соревнований, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться **физической подготовке**.

Для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий футболом.

При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности юных футболистов и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

**Специальная физическая подготовка** должна развивать физические качества, способности, специфичные для футбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. В младших группах она осуществляется в основном за счет применения упражнений совершенствующих тактическое и техническое мастерство футболистов, а в подростковом и юношеском возрасте, кроме того, в тренировочных и календарных играх. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы.

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст футболистов и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства юных футболистов значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря; средств, срочной информации.

**Тактическая подготовка** играет ведущую роль в становлении мастерства юных футболистов. Как всякий целенаправленный педагогический процесс, тактическая подготовка имеет конкретные задачи:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств).

- 2.Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам.
  - 3.Обеспечить высокую степень надежности технических приемов игры в сложных условиях.
  - 4.Овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.
  - 5.Совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплуа футболиста в команде.
  - 6.Формировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия).
  - 7.Развивать способности к быстрым переключениям в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.
  - 8.Изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность.
  - 9.Изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд. Таким образом, тактическая подготовка по своему характеру является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного, повседневного и творческого труда.
- Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между группами подготовки, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, республиканские и всероссийские соревнования с участием команд различных возрастов. Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13-14 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе тренировочных занятий и соревновательной деятельности.
- Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности занимающихся спортивной школы по футболу составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды и команды мастеров.
- В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической и технико- тактической, а также теоретической подготовке.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы.**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования

всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Длительность пребывания юного спортсмена в спортивной школе и высокая интенсивность тренировочных занятий, постоянно растущий объем и сложность учебной программы в общеобразовательной школе, острый дефицит свободного времени, частые стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях, - все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и психическому состоянию футболистов. Иногда их воздействие оказывается непосильным для спортсмена и тогда неизбежно снижение спортивных результатов или успеваемости в школе, а иногда и обоих показателей. Подобные нежелательные явления не только отрицательно сказываются на спортивных успехах, но и в значительной мере могут осложнить его будущее. Вот почему важна целенаправленная и систематическая воспитательная работа в спортивной школе, которая окажет благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизнь путь спортсменов.

Планирование воспитательной работы.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера-преподавателя ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Основным документом планирования является общешкольный план воспитательной работы. Тренер должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию трудовых навыков, организованности и требовательности к себе, бережного отношения к собственности (месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю).

Главными воспитательными факторами в этой работе должны быть:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов, взаимопомощь;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений

Наибольшие возможности воспитательного воздействия на юных спортсменов тренер - преподаватель получает во время пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, школьных и групповых праздников, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается активность юного спортсмена, чувство коллективизма, теснее и многообразнее становятся контакты спортсменов. Подготовка к таким вечерам стимулирует спортсменов повышать свою эрудицию. Этим же целям служат и фотовитрины, фотоальбомы, стенды славы

сборных команд, правильно подобранные книги, журналы, видеофильмы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

Определенное значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям, хотя их место в системе подготовки юных спортсменов невелико.

Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний спортсмена, тренер - преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологической подготовленности спортсмена.

Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в специальном журнале не только спортивные результаты своих воспитанников, но комментировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена перед соревнованием не только на определенный результат, но и на проявление конкретных морально-волевых качеств.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7

### Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направления 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><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика                | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;                                                                                      | В течение года   |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | - формирование склонности к педагогической работе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |
| 2.   | <b>Здоровьесбережение</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.                                         | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (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 | 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 |

|      |                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      | болельщиков и спортсменов на соревнованиях)                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.                                                            | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)     | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

### **Формы воспитательной работы:**

Индивидуальные и групповые:

1. Воспитание непосредственно в процессе учебно-тренировочного процесса.
2. Воспитание при совместном проведении досуга, вечеров отдыха, прогулок и экскурсий.

### **Содержание воспитательной работы:**

1. Углубить интерес обучаемых к занятиям спортом, расширить их знания в области спорта (обеспечить высокое качество проведения учебно-тренировочного процесса, сделать учебно - тренировочный процесс более понятным, стимулировать сознательное и активное отношение к занятиям и побуждать к проявлению элементов творчества при выполнении заданий);
2. Пробудить потребность к самовоспитанию и руководить его осуществлением (воспитанник должен осознать свои недостатки и слабо развитые качества, эмоционально переживать это и испытывать сильное желание измениться);
3. Воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, возникающие в процессе тренировки и спортивных соревнований;
4. Сформировать спортивный коллектив, при котором наблюдается ценностно-ориентированное единство членов группы;
5. Воспитывать единство нравственных проявлений во всех областях деятельности: в спорте, учебе, повседневной жизни (единство требований и педагогических воздействий со стороны всего педагогического коллектива СШ, а также благодаря согласованным воздействиям окружающих взрослых

и сверстников).

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

Таблица 8

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма                         | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                      |
|----------------------------|------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Начальной подготовки       | 1.Веселые старты<br>«Честная игра»                         | 1-2 раза в год   | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
|                            | 2.Теоретическое занятие<br>«Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение.                  |

|  |                                                                                                                                                      |                |                                                                                                                                                                                                                      |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | 3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)                                                     | 1 раз в месяц  | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
|  | 4.Антидопинговая викторина«Играй честно»                                                                                                             | По назначению  | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях.                                                                                                                                                             |
|  | 5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                                                                    | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.                                                                                                                               |
|  | 6.Родительское собрание«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                              | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов                                             |
|  | 7.Семинар для тренеров–преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил»,<br><br>«Роль тренера–преподавателя и родителей в процессе формирования | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение.                                                                                                                                                           |

|                                                           |                                                                                                                                                    |                |                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | антидопинговой культуры»                                                                                                                           |                |                                                                                                                                                                           |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Семинар<br>1. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?<br>Что еще помогает успехам в спорте?<br>2. Честный спорт как результат договоренности | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.                                                                                           |
|                                                           | 3.Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                                                                  | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.                                                                                    |
|                                                           | 4.Антидопинговая викторина «Играй честно»                                                                                                          | По назначению  | Проведение викторины на спортивных мероприятиях                                                                                                                           |
|                                                           | 5.Семинар для спортсменов и тренеров – преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»                      | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение                                                                                                                 |
|                                                           | 6.Родительское собрание«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                            | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. |

|                                                                                 |                                                                                                                          |                |                                                                                       |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                                        | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
|                                                                                 | 2.Семинар«Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг–контроля»<br>«Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение.                            |

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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 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, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта. « футбол ».

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте

веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной организации и тренерском составе.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Особенность для занимающихся по программам спортивной подготовки:

- задача тренера - преподавателя систематизировать знания и позволить сформировать максимально объективное виденье данного явления; общие рассуждения о допинге следует свести к минимуму;
- проблема допинга для занимающихся имеет личностный характер, приобретает ярко выраженную эмоциональную окраску.
- спортсменам, имеющим достижения, важно в деталях понимать такие аспекты, как граница между допингом и легальной фармакологической поддержкой, процессуальные моменты допинг-контроля, права и обязанности всех заинтересованных лиц, четкие критерии наступления ответственности.
- необходимо информирование о самых новых изменениях в области антидопинговой нормативной базы, запрещенного списка других нюансов борьбы с допингом, учитывать особенности соревновательных дисциплин, в которых специализируются занимающиеся.
- минимум временных затрат, так как напряженный тренировочный график затрудняет возможность длительного обсуждения заявленных проблем.
- повышенные требования к квалификации тренера преподавателя, реализующего данную программу.

### Примерный тематический план

| Этапы                                              | Наименование темы                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Антидопинговые правила</li> <li>2. Этическая сторона проблемы: допинг как обман</li> <li>3. Как допинг влияет на здоровье?</li> <li>4. Влияние допинга на отношение к спорту и на психологию спортсмена</li> <li>5. Допинг: не только «химия»</li> <li>6. Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?</li> <li>7. Что еще помогает успехам в спорте?</li> <li>8. Честный спорт как результат договоренности</li> <li>9. Что такое допинг и допинг - контроль?</li> <li>10. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)</li> <li>11. Последствия допинга для здоровья</li> <li>12. Допинг и зависимое поведение</li> <li>13. Как повысить результаты без допинга?</li> <li>14. Причины борьбы с допингом</li> </ol>                                                                                                                                                                |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Профилактика применения допинга среди спортсменов</li> <li>2. Основы управления работоспособностью спортсмена</li> <li>3. Мотивация нарушений антидопинговых правил</li> <li>4. Запрещенные субстанции и методы</li> <li>5. Допинг и спортивная медицина</li> <li>6. Психологические и имиджевые последствия допинга</li> <li>7. Процедура допинг - контроля</li> <li>8. Организация антидопинговой работы</li> <li>9. Нормативно-правовая база антидопинговой работы</li> <li>10. Допинг как глобальная проблема современного спорта</li> <li>11. Характеристика допинговых средств и методов</li> <li>12. Наказания за нарушение антидопинговых правил</li> <li>13. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности</li> <li>14. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов</li> <li>15. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика</li> </ol> |
| Этап совершенствования                             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Допинг как глобальная проблема современного спорта</li> <li>2. Предотвращение допинга в спорте</li> <li>3. Допинг-контроль</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

Занятия могут проводиться в кабинетах, в спортивном зале. Предпочтительнее занятия по микрогруппам, так как они позволяют организацию групповых дискуссий. Следует предусмотреть возможность удобного ведения записей. Рекомендуются использовать иллюстративные материалы и мультимедиа-презентации. Задание для самостоятельной работы: анализ новостей с использованием интернета, с целью найти новейшие публикации по проблеме допинга; поиск иллюстративных материалов, по профилактике зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.п.),

подготовка информационного материала (презентация, стенгазета, коллаж, памятка), направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.

Если проведение данных тем обозначено учебным планом (программой по виду спорта) отдельного разрешения родителей для участия детей не требуется (действует презумпция согласия). Во избежание конфликтных ситуаций, рекомендуется поставить в известность родителей, особенно детей до 14 лет, о том, что такие темы будет изучаться.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики.**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающегося к роли помощника тренера - преподавателя, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Привитие инструкторских и судейских навыков начинается с первого года обучения в учебно-тренировочных группах, используя для этого практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой.

На первом году обучения в учебно-тренировочных группах занимающиеся должны уметь построить группу, отдать рапорт преподавателю, знать и уметь выполнять специальные беговые упражнения, знать места расположения на стадионе отметок для пробегания беговых отрезков, соблюдать порядок движения на дорожках, технику безопасности в секторах для толкания ядра и прыжков.

На втором году обучения у занимающихся должно быть сформировано в общих чертах представление о технике в определенной специализации. Тренеру-преподавателю следует постоянно побуждать юных спортсменов к самоанализу движений во время любых беговых нагрузок, оценке техники выполнения упражнений товарищами по группе. В группе постепенно необходимо, создать такую обстановку, при которой выявлять и исправлять ошибки в специальных, прыжковых упражнениях, упражнениях со штангой, ядром, барьерном и гладком беге будут не только тренер, но и сами занимающиеся. В ходе тренировочных занятий, давая старты и отмашку при беге с хода друг другу, обучающиеся приобретают навыки, необходимые старту и судье на финише.

На третьем году обучения в учебно-тренировочных группах занимающиеся должны периодически привлекаться тренером в качестве помощника проведения разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. По ходу тренировочных занятий, на семинарах, по итогам участия в соревнованиях обучающиеся продолжают изучение правил соревнований по легкой атлетике. Большое значение для формирования инструкторских и судейских навыков в этот период имеет

участие в организации и проведении соревнований школьников в качестве судьи, помощника старшего судьи по награждению, помощника стартера и пр.

На четвертом году обучения в учебно-тренировочных группах обучающиеся должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику бега и других видов легкой атлетики, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру в работе с младшими возрастными группами. Обязаны знать правила соревнований по бегу, функции стартера, судьи на финише и судьи – секундометриста, уметь вести протокол соревнований, составлять четвертьфинальные, полуфинальные и финальные забеги.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования 1-3 годов обучения являются помощниками тренера в работе с начинающимися юными спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочные занятия в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составить при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений обучающиеся обязаны знать и охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности. Спортсмены должны хорошо знать правила соревнований по легкой атлетике, постоянно участвовать в судействе городских и областных соревнований.

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

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных игр в поле самостоятельно.
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- Уметь составить конспект и провести занятие в группе.
- Уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по команде.
- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

- Уметь провести подготовку команды к соревнованиям.
- Уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для проведения первенства школы по футболу.
- Уметь вести протокол игры.
- Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
- Судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- Участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- Уметь судить игры в качестве судьи в поле.
- Выпускник спортивной ШКОЛЫ должен получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 8.

Планы инструкторской и судейской практики указываются по этапам спортивной подготовки.

Таблица 9

### План инструкторской и судейской практики

| Этап спортивной подготовки                                | Мероприятия              | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Инструкторская практика: |                  |                                                                                                                                                                  |
|                                                           | Теоретические занятия    | В течение года   | Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия                                               |
|                                                           | Практические занятия     | В течение года   | Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки. |
|                                                           | Судейская практика       |                  |                                                                                                                                                                  |
|                                                           | Теоретические занятия    | В течение года   | Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы                                                                                   |

|                                                                                 |                         |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                 | Практические занятия    | В течение года | Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья» |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Инструкторская практика |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                 | Теоретические занятия   | В течение года | Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                 | Практические занятия    | В течение года | Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя                                                                                                                                                |
|                                                                                 | Судейская практика:     |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                 | Теоретические занятия   | В течение года | Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                                                 | Практические занятия    | В течение года | Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»                               |

## Примерный план мероприятий по инструкторской и судейской практики

| № п/п | Название мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | <p>Беседы и теоретические занятия на темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• «Основные правила соревнований»,</li> <li>• «Обязанности судьи по виду», др.</li> <li>• «Развитие физических качеств»,</li> <li>• «Значение ЧСС в тренировочном процессе»,</li> <li>• «Структура тренировочного занятия»,</li> <li>• «Этапы спортивной подготовки»,</li> <li>• «Виды соревнований»,</li> <li>• «Основные правила соревнований»,</li> <li>• «Основы разминки»,</li> <li>• «Классификация физических упражнений», др.</li> </ul>                                                      |
| 2.    | <p>Задача: Освоение методики проведения тренировочных занятий</p> <p><i>Виды практической деятельности:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</li> <li>• Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</li> <li>• Тренировка основных технических элементов и приемов.</li> <li>• Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</li> <li>• Подбор упражнений для совершенствования техники.</li> </ul> <p>Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p> |

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико - биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня. В составлении программы восстановительных мероприятий принимают участие тренер, врач, врач-клинический фармаколог, биомеханик, врач-физиотерапевт, массажист, врач-диетолог, врач-рефлексотерапевт, медицинский психолог, специалисты по медицинским профилям, в соответствии с медицинскими показаниями.

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в спорте, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных

мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в том числе с использованием инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику вида спорта двигательный режим и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

#### **Планирование восстановительных мероприятий**

| <b>Уровень</b> | <b>Напряжённость восстановительных мероприятий</b>                                                                              | <b>Средства восстановления</b>                                                                                                                                        |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Основной       | Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу      | Общий ручной и гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны.<br>Комплексы сочетания этих средств                                                                   |
| Текущий        | Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учётом специфики последующей нагрузки   | Восстановительные ванны и души, гидромассаж, сегментарный массаж, тонизирующие растирания в период занятий ОФП. Тренировочный и локальный массаж в сочетании с сауной |
| Оперативный    | Срочное восстановление работоспособности в процессе тренировки от одной серии упражнений к другой с учётом последующей нагрузки | Восстановительные ванны, локальный гидромассаж, локальные тонизирующие растирания, локальный восстановительный и предварительный массаж                               |

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно - физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом-терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

При признаках перенапряжения или симптомах дезадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики.

Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации спортсменов.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию. Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях:

- для улучшения восстановительных процессов;
- после больших тренировочных и соревновательных нагрузок;
- для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;
- для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

В спортивной медицине имеется широкий выбор фармакологических препаратов, которые способствуют восстановлению и повышению спортивной работоспособности.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Для стимуляции восстановительных процессов в спортивной медицине используются импульсные токи низкой частоты, так называемые синусоидально-модулированные токи (СМТ) и токи сверхвысокой частоты (СВЧ).

Электросон путем воздействия электрическим током на корковые

процессы оказывает успокаивающее действие, нормализует регуляцию вегетативных функций. Рекомендуется применять при нарушениях сна, возникающих при значительном переутомлении спортсменов.

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно - двигательного аппарата спортсменов. При электростимуляции воздействие электрических импульсов вызывает тетанические сокращения мышечных волокон с последующим их расслаблением, что повышает сократительную способность мышц, улучшает условия лимфо- и кровотока, воздействует обезболивающе.

Следует особо отметить, что в последнее время в подготовке спортсменов стали широко применять различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

*Восстановление* - это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

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

Таблица 10

| Этап спортивной подготовки                                                   | Мероприятия                                                                                        | Сроки проведения                       |
|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Этап начальной подготовки<br>(по всем годам)                                 | Врачебно-педагогические наблюдения                                                                 | В течение года                         |
|                                                                              | Предварительные медицинские осмотры                                                                | При определении допуска к мероприятиям |
|                                                                              | Периодические медицинские осмотры                                                                  | 1 раз в 12 месяцев                     |
|                                                                              | Этапные и текущие медицинские обследования                                                         | В течение года                         |
|                                                                              | Применение медико-биологических средств                                                            | В течение года                         |
|                                                                              | Применение педагогических средств                                                                  | В течение года                         |
|                                                                              | Применение психологических средств                                                                 | В течение года                         |
|                                                                              | Применение гигиенических средств                                                                   | В течение года                         |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)<br>(по всем годам) | Врачебно-педагогические наблюдения                                                                 | В течение года                         |
|                                                                              | Предварительные медицинские осмотры                                                                | При определении допуска к мероприятиям |
|                                                                              | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | 1 раз в 12 месяцев                     |
|                                                                              | Этапные и текущие медицинские обследования                                                         | В течение года                         |
|                                                                              | Применение медико-биологических средств                                                            | В течение года                         |
|                                                                              | Применение педагогических средств                                                                  | В течение года                         |
|                                                                              | Применение психологических средств                                                                 | В течение года                         |
|                                                                              | Применение гигиенических средств                                                                   | В течение года                         |

|                                                                                 |                                                                                                    |                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Врачебно-педагогические наблюдения                                                                 | В течение года                         |
|                                                                                 | Предварительные медицинские осмотры                                                                | При определении допуска к мероприятиям |
|                                                                                 | Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования) | раз в 6 месяцев                        |
|                                                                                 | Этапные и текущие медицинские обследования                                                         | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение медико-биологических средств                                                            | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение педагогических средств                                                                  | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение психологических средств                                                                 | В течение года                         |
|                                                                                 | Применение гигиенических средств                                                                   | В течение года                         |

В «СШ №4 г.Орска» осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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»

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

### 3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие **требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:**

1. На этапе начальной подготовки:
  - изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
  - повысить уровень физической подготовленности;
  - овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
  - получить общие знания об антидопинговых правилах;
  - соблюдать антидопинговые правила;
  - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  - повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
  - изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
  - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
  - изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
  - овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
  - изучить антидопинговые правила;
  - соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
  - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
  - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
  - принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
  - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
3. 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 спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;  
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**4. На этапе высшего спортивного мастерства:**

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**3.2. Оценка результатов освоения Программы** сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Футбол» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния учебно - тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности спортсменов, являются основанием для перевода и зачисления спортсмена на следующий этап подготовки.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 11, 12, 13, 14:

Таблица 11

#### **Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

| №<br>п/п                                                                                     | Упражнения                                                                                          | Единица<br>измерения    | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                                                                              |                                                                                                     |                         | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»                  |                                                                                                     |                         |                              |         |                                 |         |
| 1.1.                                                                                         | Челночный бег 3x10 м                                                                                | с                       | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                                              |                                                                                                     |                         | -                            | -       | 9,30                            | 10,30   |
| 1.2.                                                                                         | Бег на 10 м<br>с высокого старта                                                                    | с                       | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                                              |                                                                                                     |                         | 2,35                         | 2,50    | 2,30                            | 2,40    |
| 1.3.                                                                                         | Бег на 30 м                                                                                         | с                       | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                                              |                                                                                                     |                         | -                            | -       | 6,0                             | 6,5     |
| 1.4.                                                                                         | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                                      | см                      | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                                              |                                                                                                     |                         | 100                          | 90      | 120                             | 110     |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»                       |                                                                                                     |                         |                              |         |                                 |         |
| 2.1.                                                                                         | Ведение мяча 10 м                                                                                   | с                       | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                                              |                                                                                                     |                         | 3,20                         | 3,40    | 3,00                            | 3,20    |
| 2.2.                                                                                         | Ведение мяча с изменением<br>направления 10 м<br>(начиная со второго года<br>спортивной подготовки) | с                       | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                                              |                                                                                                     |                         | -                            | -       | 8,60                            | 8,80    |
| 2.3.                                                                                         | Ведение мяча 3x10 м<br>(начиная со второго года<br>спортивной подготовки)                           | с                       | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                                              |                                                                                                     |                         | -                            | -       | 11,60                           | 11,80   |
| 2.4.                                                                                         | Удар на точность<br>по воротам (10 ударов)<br>(начиная со второго года<br>спортивной подготовки)    | количество<br>попаданий | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                                              |                                                                                                     |                         | -                            | -       | 5                               | 4       |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины<br>«мини-футбол (футзал)» |                                                                                                     |                         |                              |         |                                 |         |
| 3.1.                                                                                         | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                                      | см                      | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                                              |                                                                                                     |                         | 100                          | 90      | 110                             | 105     |
| 4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины<br>«мини-футбол (футзал)»      |                                                                                                     |                         |                              |         |                                 |         |
| 4.1.                                                                                         | Бег на 10 м с высокого<br>старта                                                                    | с                       | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                                              |                                                                                                     |                         | 2,35                         | 2,50    | 2,30                            | 2,40    |
| 4.2.                                                                                         | Челночный бег 5x6 м                                                                                 | с                       | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                                              |                                                                                                     |                         | 12,40                        | 12,60   | 12,20                           | 12,40   |
| 4.3.                                                                                         | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                                      | см                      | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                                              |                                                                                                     |                         | 100                          | 90      | 110                             | 105     |

Таблица 12

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

| №<br>п/п                                                                    | Упражнения | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------|----------|---------|
|                                                                             |            |                      | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |            |                      |          |         |

|                                                                        |                                                                                                     |                      |          |       |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|-------|
| 1.1.                                                                   | Бег на 10 м с высокого старта                                                                       | с                    | не более |       |
|                                                                        |                                                                                                     |                      | 2,20     | 2,30  |
| 1.2.                                                                   | Челночный бег 3x10 м                                                                                | с                    | не более |       |
|                                                                        |                                                                                                     |                      | 8,70     | 9,00  |
| 1.3.                                                                   | Бег на 30 м                                                                                         | с                    | не более |       |
|                                                                        |                                                                                                     |                      | 5,40     | 5,60  |
| 1.4.                                                                   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                         | см                   | не менее |       |
|                                                                        |                                                                                                     |                      | 160      | 140   |
| 1.5.                                                                   | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами<br>(начиная с пятого года спортивной подготовки) | см                   | не менее |       |
|                                                                        |                                                                                                     |                      | 30       | 27    |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |                                                                                                     |                      |          |       |
| 2.1.                                                                   | Ведение мяча 10 м                                                                                   | с                    | не более |       |
|                                                                        |                                                                                                     |                      | 2,60     | 2,80  |
| 2.2.                                                                   | Ведение мяча с изменением направления 10 м                                                          | с                    | не более |       |
|                                                                        |                                                                                                     |                      | 7,80     | 8,00  |
| 2.3.                                                                   | Ведение мяча 3x10м                                                                                  | с                    | не более |       |
|                                                                        |                                                                                                     |                      | 10,00    | 10,30 |
| 2.4.                                                                   | Удар на точность по воротам (10 ударов)                                                             | количество попаданий | не менее |       |
|                                                                        |                                                                                                     |                      | 5        | 4     |
| 2.5.                                                                   | Передача мяча в «коридор» (10 попыток)                                                              | количество попаданий | не менее |       |
|                                                                        |                                                                                                     |                      | 5        | 4     |
| 2.6.                                                                   | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)                       | м                    | не менее |       |
|                                                                        |                                                                                                     |                      | 8        | 6     |

|                                                                                              |                                                                          |    |                                                              |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------|-------|
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины<br>«мини-футбол (футзал)» |                                                                          |    |                                                              |       |
| 3.1.                                                                                         | Бег на 10 м с высокого старта                                            | с  | не более                                                     |       |
|                                                                                              |                                                                          |    | 2,20                                                         | 2,30  |
| 3.2.                                                                                         | Бег на 30 м                                                              | с  | не более                                                     |       |
|                                                                                              |                                                                          |    | 5,40                                                         | 5,60  |
| 3.3.                                                                                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                              | см | не менее                                                     |       |
|                                                                                              |                                                                          |    | 160                                                          | 140   |
| 3.4.                                                                                         | Челночный бег 3x10 м                                                     | с  | не более                                                     |       |
|                                                                                              |                                                                          |    | 8,70                                                         | 9,00  |
| 4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины<br>«мини-футбол (футзал)»      |                                                                          |    |                                                              |       |
| 4.1.                                                                                         | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами                       | см | не менее                                                     |       |
|                                                                                              |                                                                          |    | 20                                                           | 16    |
| 4.2.                                                                                         | Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) | с  | не более                                                     |       |
|                                                                                              |                                                                          |    | 29,40                                                        | 32,60 |
| 5. Уровень спортивной квалификации                                                           |                                                                          |    |                                                              |       |
| 5.1.                                                                                         | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)             |    | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются |       |

|      |                                                                    |                                                                                                                                                                                           |
|------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки<br>(свыше трех лет) | спортивные разряды –<br>«третий юношеский<br>спортивный разряд»,<br>«второй юношеский<br>спортивный разряд»,<br>«первый юношеский<br>спортивный разряд»,<br>«третий спортивный<br>разряд» |
|------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Таблица 13

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства**

| №<br>п/п                                                                                     | Упражнения                                               | Единица<br>измерения    | Норматив |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------|----------|---------|
|                                                                                              |                                                          |                         | юноши    | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»                  |                                                          |                         |          |         |
| 1.1.                                                                                         | Бег на 10 м с высокого<br>старта                         | с                       | не более |         |
|                                                                                              |                                                          |                         | 1,95     | 2,10    |
| 1.2.                                                                                         | Челночный бег 3x10 м                                     | с                       | не более |         |
|                                                                                              |                                                          |                         | 7,40     | 7,80    |
| 1.3.                                                                                         | Бег на 30 м                                              | с                       | не более |         |
|                                                                                              |                                                          |                         | 4,80     | 5,00    |
| 1.4.                                                                                         | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами           | см                      | не менее |         |
|                                                                                              |                                                          |                         | 230      | 215     |
| 1.5.                                                                                         | Прыжок в высоту с места<br>отталкиванием<br>двумя ногами | см                      | не менее |         |
|                                                                                              |                                                          |                         | 35       | 27      |
| 1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»                       |                                                          |                         |          |         |
| 2.1.                                                                                         | Ведение мяча 10 м                                        | с                       | не более |         |
|                                                                                              |                                                          |                         | 2,25     | 2,40    |
| 2.2.                                                                                         | Ведение мяча<br>с изменением направления<br>10 м         | с                       | не более |         |
|                                                                                              |                                                          |                         | 7,10     | 7,30    |
| 2.3.                                                                                         | Ведение мяча 3x10 м                                      | с                       | не более |         |
|                                                                                              |                                                          |                         | 8,50     | 8,70    |
| 2.4.                                                                                         | Удар на точность<br>по воротам (10 ударов)               | количество<br>попаданий | не менее |         |
|                                                                                              |                                                          |                         | 5        | 4       |
| 2.5.                                                                                         | Передача мяча в<br>«коридор» (10 попыток)                | количество<br>попаданий | не менее |         |
|                                                                                              |                                                          |                         | 5        | 4       |
| 2.6.                                                                                         | Вбрасывание мяча<br>на дальность                         | м                       | не менее |         |
|                                                                                              |                                                          |                         | 15       | 12      |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины<br>«мини-футбол» (футзал) |                                                          |                         |          |         |
| 3.1.                                                                                         | Бег на 15 м с высокого<br>старта                         | с                       | не более |         |
|                                                                                              |                                                          |                         | 2,53     | 2,80    |
| 3.2.                                                                                         | Бег на 30 м                                              | с                       | не более |         |
|                                                                                              |                                                          |                         | 4,60     | 4,90    |
| 3.3.                                                                                         | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами           | см                      | не менее |         |
|                                                                                              |                                                          |                         | 215      | 190     |

|                                                                                         |                                                                                   |    |          |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|----------|-------|
| 3.4.                                                                                    | Челночный бег 3x10 м                                                              | с  | не более |       |
|                                                                                         |                                                                                   |    | 8,50     | 8,90  |
| 3. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины<br>«мини-футбол» (футзал) |                                                                                   |    |          |       |
| 4.1.                                                                                    | Прыжок в высоту с места<br>отталкиванием<br>двумя ногами                          | см | не менее |       |
|                                                                                         |                                                                                   |    | 27       | 20    |
| 4.2.                                                                                    | Челночный бег 104 м<br>с высокого старта<br>(в метрах:<br>2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) | с  | не более |       |
|                                                                                         |                                                                                   |    | 26,00    | 28,80 |
| 4. Уровень спортивной квалификации                                                      |                                                                                   |    |          |       |
| 5.1.                                                                                    | Спортивный разряд «второй спортивный разряд»                                      |    |          |       |

Таблица 14

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «футбол»**

| №<br>п/п                                                                    | Упражнения                                               | Единица<br>измерения    | Норматив     |                 |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------|--------------|-----------------|
|                                                                             |                                                          |                         | юноши/юниоры | девушки/юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |                                                          |                         |              |                 |
| 1.1.                                                                        | Бег на 10 м с высокого<br>страта                         | с                       | не более     |                 |
|                                                                             |                                                          |                         | 1,90         | 2,05            |
| 1.2.                                                                        | Челночный бег 3x10 м                                     | с                       | не более     |                 |
|                                                                             |                                                          |                         | 7,15         | 7,50            |
| 1.3.                                                                        | Бег на 30 м                                              | с                       | не более     |                 |
|                                                                             |                                                          |                         | 4,40         | 4,60            |
| 1.4.                                                                        | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами           | см                      | не менее     |                 |
|                                                                             |                                                          |                         | 250          | 215             |
| 1.5.                                                                        | Прыжок в высоту с места<br>отталкиванием<br>двумя ногами | см                      | не менее     |                 |
|                                                                             |                                                          |                         | 40           | 30              |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»      |                                                          |                         |              |                 |
| 2.1.                                                                        | Ведение мяча 10 м                                        | с                       | не более     |                 |
|                                                                             |                                                          |                         | 2,10         | 2,30            |
| 2.2.                                                                        | Ведение мяча<br>с изменением<br>направления 10 м         | с                       | не более     |                 |
|                                                                             |                                                          |                         | 6,60         | 6,90            |
| 2.3.                                                                        | Ведение мяча 3x10 м                                      | с                       | не более     |                 |
|                                                                             |                                                          |                         | 8,30         | 8,60            |
| 2.4.                                                                        | Удар на точность<br>по воротам (10 ударов)               | количество<br>попаданий | не менее     |                 |
|                                                                             |                                                          |                         | 5            | 4               |
| 2.5.                                                                        | Передача мяча<br>в «коридор» (10 попыток)                | количество<br>попаданий | не менее     |                 |
|                                                                             |                                                          |                         | 5            | 4               |
| 2.6.                                                                        | Вбрасывание мяча<br>на дальность                         | м                       | не менее     |                 |
|                                                                             |                                                          |                         | 18           | 15              |

| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины<br>«мини-футбол» (футзал) |                                                                         |    |          |      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----|----------|------|
| 3.1.                                                                                         | Бег на 15 м с высокого старта                                           | с  | не более |      |
|                                                                                              |                                                                         |    | 2,35     | 2,60 |
| 3.2.                                                                                         | Бег на 30 м                                                             | с  | не более |      |
|                                                                                              |                                                                         |    | 4,30     | 4,70 |
| 3.3.                                                                                         | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                             | см | не менее |      |
|                                                                                              |                                                                         |    | 250      | 210  |
| 3.4.                                                                                         | Челночный бег 3x10 м                                                    | с  | не более |      |
|                                                                                              |                                                                         |    | 8,10     | 8,50 |
| 3. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины<br>«мини-футбол» (футзал)      |                                                                         |    |          |      |
| 4.1.                                                                                         | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами                      | см | не менее |      |
|                                                                                              |                                                                         |    | 40       | 27   |
| 4.2.                                                                                         | Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) | с  | не более |      |
|                                                                                              |                                                                         |    | 25,5     | 28,5 |
| 4. Уровень спортивной квалификации                                                           |                                                                         |    |          |      |
| 5.1.                                                                                         | Спортивный разряд «первый спортивный разряд»                            |    |          |      |

#### **4. Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»**

Рабочая программа по футболу рассчитывается на 52 недели в год. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в данном плане часы распределены на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, интегральная подготовка, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия и медицинское обследование,

##### **4.1. Этапное и текущее планирование**

Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц. В месячном плане уточняется содержание и направленность тренировки, раскрывается объем и динамика нагрузки.

Месячная схема распределения спортивных нагрузок реализуется в рамках тренировочных и соревновательных микроциклов. Наиболее оптимальными в подготовке юных футболистов являются недельные микроциклы.

*К тренировочному циклу* относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. В этом цикле нагрузки варьируются между двумя днями отдыха, повторяясь затем примерно в том же порядке после отдыха.

Состязание здесь является только средством тренировки. Основная цель – обеспечить повышение тренированности и развитие спортивной формы.

*Межигровым* именуется цикл, в котором нагрузка варьируется между двумя состязаниями. Здесь состязание уже выступает преимущественно как цель

тренировки. Основной задачей соревновательного (межигрового) микроцикла является повышение (или поддержание) достигнутого уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение оптимальной подготовки к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки;
- особенности этапов и периодов;
- состояния спортивной формы игроков;
- технико-тактической подготовленности футболистов;
- необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;
- общего режима деятельности (особенно учебной);
- климатических условий и некоторых других.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые разворачиваются в организме спортсменов и обуславливают чередование нагрузок и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

В микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

- повторность применения нагрузок,
- постепенность повышения нагрузок,
- волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах и системах. С педагогической – только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Так воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. В группах старших возрастов периодически допускается проведение занятий на фоне частичного не довосстановления. Во время последующего обязательного отдыха, возможно, получить мощный подъем работоспособности.

Примерный учебный план график распределения учебных часов по этапам и годам обучения представлен в таблицах

**Примерный учебный план-график  
распределения учебных часов на учебный год начальная подготовка 1-го года обучения.**

| Содержание занятий                                   | Часы       | Сентябрь  | Октябрь   | Ноябрь    | Декабрь   | Январь    | Февраль   | Март      | Апрель    | Май       | Июнь      | Июль      | Август    |
|------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. Общая физическая подготовка (ОФП)                 | 44         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 2         | 2         | 2         | 4         | 4         | 6         | 4         |
| 2. Специальная физическая подготовка                 | -          | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         |
| 3. Участие в спортивных соревнованиях                | -          | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         |
| 4. Техническая подготовка (ТП)                       | 144        | 13        | 11        | 12        | 10        | 13        | 12        | 14        | 10        | 10        | 10        | 15        | 14        |
| 5. Тактическая подготовка                            | 6          |           | 1         |           |           |           |           |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |
| 6. Теоретическая                                     | 7          |           | 1         | 1         | 1         |           | 1         | 1         | 1         |           | 1         |           |           |
| 7. Психологическая                                   | 4          |           |           |           | 2         |           |           |           |           |           | 1         | 1         |           |
| 8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2          |           |           |           |           |           |           |           |           | 2         |           |           |           |
| 9. Инструкторская практика                           | -          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 10. Судейская практика                               | -          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 11. Медицинские, медико-биологические мероприятия    | 3          |           |           |           |           |           |           |           | 3         |           |           |           |           |
| 12. Восстановительные мероприятия                    | 3          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 3         |           |
| 13. Интегральная                                     | 99         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         | 9         |           | 9         |
| <b>Итого часов</b>                                   | <b>312</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>28</b> |

**Примерный учебный план-график  
распределения учебных часов на учебный год начальная подготовка 2-го года обучения.**

| Содержание занятий                                   | Часы       | Сентябрь  | Октябрь   | Ноябрь    | Декабрь   | Январь    | Февраль   | Март      | Апрель    | Май       | Июнь      | Июль      | Август    |
|------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. Общая физическая подготовка (ОФП)                 | 58         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 5         | 4         | 4         | 5         |
| 2. Специальная физическая подготовка                 | -          | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         |
| 3. Участие в спортивных соревнованиях                | -          | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         |
| 4. Техническая подготовка (ТП)                       | 183        | 18        | 18        | 7         | 18        | 7         | 7         | 18        | 18        | 18        | 18        | 18        | 18        |
| 5. Тактическая подготовка                            | 6          | 1         | 1         |           |           |           |           |           | 1         | 1         | 1         | 1         |           |
| 6. Теоретическая                                     | 6          |           |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |           |           |           |           | 1         |
| 7. Психологическая                                   | 4          | 2         |           |           |           |           |           |           |           | 2         |           |           |           |
| 8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4          | 2         |           |           |           |           |           |           |           | 2         |           |           |           |
| 9. Инструкторская практика                           | -          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 10. Судейская практика                               | -          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 11. Медицинские, медико-биологические мероприятия    | 6          | 3         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 3         |
| 12. Восстановительные мероприятия                    | 6          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 6         |           |
| 13. Интегральная                                     | 143        | 14        | 14        | 10        | 14        | 11        | 10        | 14        | 14        | 14        | 14        |           | 14        |
| <b>Итого часов</b>                                   | <b>416</b> | <b>35</b> | <b>35</b> | <b>35</b> | <b>35</b> | <b>32</b> | <b>35</b> | <b>35</b> | <b>35</b> | <b>35</b> | <b>35</b> | <b>37</b> | <b>32</b> |

**Примерный учебный план-график  
распределения учебных часов на учебный год начальная подготовка 3-го года обучения.**

| Содержание занятий                                   | Часы | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август |
|------------------------------------------------------|------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| 1. Общая физическая подготовка (ОФП)                 | 56   | 3        | 3       | 5      | 5       | 5      | 5       | 5    | 5      | 5   | 2    | 8    | 5      |
| 2. Специальная физическая подготовка                 | -    | -        | -       | -      | -       | -      | -       | -    | -      | -   | -    | -    | -      |
| 3. Участие в спортивных соревнованиях                | -    | -        | -       | -      | -       | -      | -       | -    | -      | -   | -    | -    | -      |
| 4. Техническая подготовка (ТП)                       | 183  | 15       | 17      | 17     | 17      | 15     | 15      | 17   | 17     | 11  | 16   | 16   | 10     |
| 5. Тактическая подготовка                            | 7    | 2        | 1       |        |         |        |         |      |        | 2   | 2    |      |        |
| 6. Теоретическая                                     | 7    |          | 1       | 1      | 1       | 1      | 1       | 1    | 1      |     |      |      |        |
| 7. Психологическая                                   | 4    | 1        | 1       |        |         |        |         |      |        | 1   | 1    |      |        |
| 8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4    | 2        |         |        |         |        |         |      |        | 2   |      |      |        |
| 9. Инструкторская практика                           | -    | -        | -       | -      | -       | -      | -       | -    | -      | -   | -    | -    | -      |
| 10. Судейская практика                               | -    | -        | -       | -      | -       | -      | -       | -    | -      | -   | -    | -    | -      |
| 11. Медицинские, медико-биологические мероприятия    | 6    |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      | 6    |        |
| 12. Восстановительные мероприятия                    | 6    |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      | 6    |        |
| 13. Интегральная                                     | 143  | 13       | 13      | 13     | 13      | 13     | 13      | 13   | 13     | 13  | 13   |      | 13     |
| <b>Итого часов</b>                                   | 416  | 36       | 36      | 36     | 36      | 34     | 34      | 36   | 36     | 34  | 34   | 36   | 28     |

**Примерный учебный план-график  
распределения учебных часов на учебный год группа учебно-тренировочная 1-го года обучения.**

| Содержание занятий                                   | Часы       | Сентябрь  | Октябрь   | Ноябрь    | Декабрь   | Январь    | Февраль   | Март      | Апрель    | Май       | Июнь      | Июль      | Август    |
|------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. Общая физическая подготовка (ОФП)                 | 73         |           |           | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 7         | 4         |           | 20        | 7         |
| 2. Специальная физическая подготовка                 | 42         | 6         | 6         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 6         | 6         | 4         |
| 3. Участие в спортивных соревнованиях                | 36         | 6         | 6         |           | 4         |           |           |           | 4         | 6         | 6         |           | 4         |
| 4. Техническая подготовка (ТП)                       | 187        | 14        | 16        | 23        | 16        | 20        | 18        | 21        | 14        | 14        | 14        | 8         | 9         |
| 5. Тактическая подготовка                            | 18         | 2         | 2         |           | 3         | 1         | 1         |           | 3         | 2         | 2         |           | 2         |
| 6. Теоретическая                                     | 10         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |           |           | 1         |
| 7. Психологическая                                   | 8          | 1         | 1         |           | 1         |           |           |           | 1         | 1         | 2         |           | 1         |
| 8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4          | 2         |           |           |           |           |           |           |           |           | 2         |           |           |
| 9. Инструкторская практика                           | 10         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |           |           |
| 10. Судейская практика                               | 6          | 1         | 1         |           | 1         |           |           |           | 1         | 1         | 1         |           |           |
| 11. Медицинские, медико-биологические мероприятия    | 6          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 6         |           |
| 12. Восстановительные мероприятия                    | 6          |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 6         |           |
| 13. Интегральная                                     | 114        | 10        | 10        | 10        | 10        | 10        | 12        | 12        | 10        | 10        | 10        |           | 10        |
| <b>Итого часов</b>                                   | <b>520</b> | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>46</b> | <b>42</b> | <b>42</b> | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>44</b> | <b>42</b> | <b>46</b> | <b>38</b> |

**Примерный учебный план-график  
распределения учебных часов на учебный год группа учебно-тренировочная 2-го года обучения**

| Содержание занятий                                   | Часы | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август |
|------------------------------------------------------|------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| 1. Общая физическая подготовка                       | 87   | 5        | 5       | 5      | 5       | 10     | 10      | 10   | 3      | 2   | 22   | 20   | 10     |
| 2. Специальная физическая подготовка                 | 56   | 4        | 4       | 4      | 4       | 7      | 7       | 7    | 2      | 2   | 2    | 6    | 7      |
| 3. Участие в спортивных соревнованиях                | 50   | 8        | 6       | 6      | 6       |        |         |      | 4      | 8   | 8    |      | 4      |
| 4. Техническая подготовка (ТП)                       | 219  | 15       | 18      | 16     | 18      | 18     | 20      | 22   | 25     | 21  | 22   | 13   | 11     |
| 5. Тактическая подготовка                            | 22   | 3        | 3       | 3      | 3       |        |         |      | 2      | 3   | 3    |      | 2      |
| 6. Теоретическая                                     | 16   | 1        | 1       | 1      | 1       | 2      | 2       | 2    | 2      | 1   | 1    |      | 2      |
| 7. Психологическая                                   | 12   | 1        | 2       | 2      | 2       |        |         |      |        | 1   | 2    |      | 2      |
| 8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4    | 2        |         |        |         |        |         |      |        | 2   |      |      |        |
| 9. Инструкторская практика                           | 13   | 2        | 2       | 2      | 2       |        |         |      | 2      | 1   | 1    |      | 1      |
| 10. Судейская практика                               | 6    | 1        | 1       | 1      | 1       |        |         |      | 1      |     |      |      | 1      |
| 11. Медицинские, медико-биологические мероприятия    | 7    |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      | 7    |        |
| 12. Восстановительные мероприятия                    | 8    |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      | 8    |        |
| 13. Интегральная                                     | 124  | 12       | 12      | 12     | 12      | 11     | 11      | 11   | 11     | 11  | 11   |      | 10     |
| <b>Итого часов</b>                                   | 624  | 54       | 54      | 52     | 54      | 48     | 50      | 52   | 52     | 52  | 52   | 54   | 50     |

**Примерный учебный план-график  
распределения учебных часов на учебный год учебно-тренировочная группа 3-го года обучения.**

| Содержание занятий                                  | Часы | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август |
|-----------------------------------------------------|------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|
| 1. Общая физическая подготовка                      | 84   | 4        | 4       | 4      | 5       | 10     | 10      | 10   | 3      | 2   | 2    | 20   | 10     |
| 2. Специальная физическая подготовка                | 59   | 4        | 4       | 4      | 4       | 7      | 7       | 7    | 3      | 3   | 3    | 6    | 7      |
| 3. Участие в спортивных соревнованиях               | 50   | 8        | 6       | 6      | 6       |        |         |      | 4      | 8   | 8    |      | 4      |
| 4.Техническая подготовка (ТП)                       | 219  | 17       | 20      | 18     | 19      | 18     | 20      | 22   | 25     | 18  | 18   | 13   | 11     |
| 5. Тактическая подготовка                           | 22   | 3        | 3       | 3      | 3       |        |         |      | 2      | 3   | 3    |      | 2      |
| 6.Теоретическая                                     | 16   | 1        | 1       | 1      | 1       | 2      | 2       | 2    | 2      | 1   | 1    |      | 2      |
| 7. Психологическая                                  | 12   | 1        | 2       | 2      | 2       |        |         |      |        | 1   | 2    |      | 2      |
| 8.Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 5    | 2        |         |        |         |        |         |      |        | 3   |      |      |        |
| 9.Инструкторская практика                           | 9    | 1        | 1       | 1      | 1       |        |         |      | 1      | 1   | 2    |      | 1      |
| 10.Судейская практика                               | 9    | 1        | 1       | 1      | 1       |        |         |      | 1      | 1   | 2    |      | 1      |
| 11.Медицинские,медико-биологические мероприятия     | 7    |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      | 7    |        |
| 12.Восстановительные мероприятия                    | 8    |          |         |        |         |        |         |      |        |     |      | 8    |        |
| 13.Интегральная                                     | 124  | 12       | 12      | 12     | 12      | 11     | 11      | 11   | 11     | 11  | 11   |      | 10     |
| <b>Итого часов</b>                                  | 624  | 54       | 54      | 52     | 54      | 48     | 50      | 52   | 52     | 52  | 52   | 54   | 50     |

**Примерный учебный план-график  
распределения учебных часов на учебный год группа учебно-тренировочная 4-го года обучения.**

| Содержание занятий                                   | Часы       | Сентябрь  | Октябрь   | Ноябрь    | Декабрь   | Январь    | Февраль   | Март      | Апрель    | Май       | Июнь      | Июль      | Август    |
|------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. Общая физическая подготовка                       | 95         | 6         | 6         | 7         | 7         | 12        | 12        | 12        | 5         | 5         | 5         | 9         | 9         |
| 2. Специальная физическая подготовка                 | 72         | 6         | 6         | 6         | 7         | 8         | 8         | 8         | 3         | 3         | 3         | 6         | 8         |
| 3. Участие в спортивных соревнованиях                | 51         | 8         | 7         | 6         | 6         |           |           |           | 4         | 8         | 8         |           | 4         |
| 4. Техническая подготовка (ТП)                       | 145        | 8         | 15        | 14        | 10        | 17        | 17        | 17        | 25        | 12        | 9         |           | 1         |
| 5. Тактическая подготовка                            | 44         | 5         | 5         | 6         | 6         |           |           |           | 6         | 5         | 5         |           | 6         |
| 6. Теоретическая                                     | 22         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |           | 2         |
| 7. Психологическая                                   | 14         | 2         | 2         | 2         | 2         |           |           |           |           | 2         | 2         |           | 2         |
| 8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 5          | 2         |           |           |           |           |           |           |           | 3         |           |           |           |
| 9. Инструкторская практика                           | 11         | 2         | 2         | 2         | 2         |           |           |           |           | 1         | 2         |           |           |
| 10. Судейская практика                               | 11         | 2         | 2         | 2         | 2         |           |           |           |           | 1         | 2         |           |           |
| 11. Медицинские, медико-биологические мероприятия    | 8          | 4         |           |           |           |           |           |           |           |           | 4         |           |           |
| 12. Восстановительные мероприятия                    | 59         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 50        | 9         |
| 13. Интегральная                                     | 191        | 15        | 15        | 15        | 15        | 20        | 20        | 20        | 17        | 17        | 17        |           | 20        |
| <b>Итого часов</b>                                   | <b>728</b> | <b>62</b> | <b>62</b> | <b>62</b> | <b>59</b> | <b>59</b> | <b>59</b> | <b>59</b> | <b>62</b> | <b>59</b> | <b>59</b> | <b>65</b> | <b>61</b> |

**Примерный учебный план-график  
распределения учебных часов на учебный год группа учебно-тренировочная 5-го года обучения.**

| Содержание занятий                                   | Часы       | Сентябрь  | Октябрь   | Ноябрь    | Декабрь   | Январь    | Февраль   | Март      | Апрель    | Май       | Июнь      | Июль      | Август    |
|------------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. Общая физическая подготовка                       | 114        | 8         | 12        | 12        | 11        | 8         | 8         | 10        | 10        | 8         | 10        | 7         | 10        |
| 2. Специальная физическая подготовка                 | 80         | 8         | 8         | 7         | 8         | 8         | 8         | 8         | 5         | 4         | 5         | 3         | 8         |
| 3. Участие в спортивных соревнованиях                | 64         | 8         | 7         | 7         | 7         |           | 5         | 8         | 8         | 6         | 4         |           | 4         |
| 4. Техническая подготовка (ТП)                       | 158        |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 5. Тактическая подготовка                            | 54         | 7         | 7         | 7         | 7         |           |           |           | 7         | 6         | 6         |           | 7         |
| 6. Теоретическая                                     | 22         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |           | 2         |
| 7. Психологическая                                   | 16         | 2         | 2         | 2         | 2         |           |           |           |           | 3         | 3         |           | 2         |
| 8. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 5          | 2         |           |           |           |           |           |           |           | 3         |           |           |           |
| 9. Инструкторская практика                           | 13         | 2         | 2         | 2         | 2         |           |           |           | 2         | 2         |           |           | 1         |
| 10. Судейская практика                               | 13         | 2         | 2         | 2         | 2         |           |           |           | 2         | 2         |           |           | 1         |
| 11. Медицинские, медико-биологические мероприятия    | 8          | 4         |           |           |           |           |           |           |           |           | 4         |           |           |
| 12. Восстановительные мероприятия                    | 74         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           | 60        | 14        |
| 13. Интегральная                                     | 211        | 19        | 20        | 20        | 19        | 19        | 19        | 19        | 19        | 19        | 19        |           | 19        |
| <b>Итого часов</b>                                   | <b>832</b> | <b>70</b> | <b>71</b> | <b>69</b> | <b>68</b> | <b>70</b> | <b>66</b> | <b>70</b> | <b>70</b> | <b>70</b> | <b>69</b> | <b>70</b> | <b>69</b> |

## **Планирование тренировочного занятия**

Основной формой организации обучения и тренировки является урок (тренировочное занятие). Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К уроку предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным. Включать задачи: воспитательные, развивающие.
2. Содержание урока должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе урока нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждый отдельный урок должен иметь неразрывную связь предшествующими и последующими занятиями. Длительность урока колеблется от 45 мин до трех и более часов. Все уроки различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер.

Структура урока предусматривает три части: *подготовительную, основную и заключительную*.

### ***Подготовительная часть.***

Главная цель подготовительной части – организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи урока, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. В ней используют строевые и порядковые, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры.

Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно –сосудистую и дыхательную системы организма.

Перед началом урока необходимо сообщить занимающимся задачи урока.

Норма нагрузка по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

- педагогическая подготовка (концентрация внимания);
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);
- функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения мышц увеличивается до 20%);

С точки зрения физиологии различают два вида разминки: общую и специальную.

Общая разминка подготавливает к напряженной мышечной деятельности весь организм и, в частности, опорно-двигательный аппарат включает в себя простые и знакомые упражнения умеренной интенсивности.

Однако для выполнения неизбежных в ходе матча или интенсивной тренировки мгновенных стартов, сложных движений с мячом, быстрой оценки возникающей ситуации подобной разминки недостаточно, следовательно, целью специальной разминки является подготовка спортсмена к специфической деятельности, которая с одной стороны, подведет организм к оптимальной функциональной готовности,

скоординирует деятельность опорно - двигательного аппарата и нервной системы, а с другой – психологически настроит игроков на соответствующую работу.

Спортивная разминка включает в себя:

- Упражнения динамического характера (5 мин.) на суставы и сухожилия мышц – повторение упражнений 8-12 раз,
- Упражнения статического характера (5-10 сек);
- Бег умеренной интенсивности (3-10 мин), в зависимости от физической и функциональной подготовленности (ЧСС в пределах 120-160 уд/мин);
- Упражнения подводящие к основной части, но в интенсивности умеренной мощности. ЧСС в конце подготовительной части должен быть на уровне 140-160 уд/мин (не должен превышать 160 уд/мин.), перед основной частью не более 100-110 уд/мин.

Обратите внимание: Организм подростков (11-14 лет) быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

**Основная часть** направлена на решение задач урока, связанных с совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.
2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени, норма нагрузки по энергозатратам – 70-75%.

**Заключительная часть** (5-10% времени) имеет своей целью постепенное снижение нагрузки и приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние, подготовку к последующей деятельности. Однако здесь могут решаться и задачи совершенствования двигательных навыков на фоне утомления (например, пробитие одиннадцатиметровых).

С помощью различных упражнений (строевых, на внимание и расслабление, дыхательных) создают условия для ускорения восстановительных процессов. Это, как правило, упражнения с малой интенсивностью, несложные по координации.

Урок завершается анализом выполнения поставленных задач. Разбирают наиболее общие ошибки, намечают пути их устранения, определяют индивидуальные задания.

Норма нагрузки заключительной части по энергозатратам – 10%.

ЧСС на конец занятия может быть на 15-20% выше от исходной величины. Если ЧСС в конце занятия:

- 110-150 уд/мин – наблюдается незначительное утомление;
- 150-180 уд/мин – значительное утомление;
- 180-200 уд/мин – резкое утомление.

На практике структура и тип уроков разнообразны. Не следует думать, что

трехчастный урок хорош во всех случаях жизни. Напротив, его план должен меняться и приспособляться к решаемым задачам.

### ***Методика проведения тренировочного занятия***

Тренировка осуществляется в процессе тренировочных занятий, которые в отдельных случаях можно подразделить на учебные и тренировочные занятия. Каждый урок отводится для решения определенных частных задач, но поскольку все уроки связаны между собой единой целью и назначением, их использование обеспечивает достижение общих целей тренировки. Каждый урок строится и проводится так, чтобы одновременно решать все задачи учебно - воспитательного процесса. Поэтому в каждом из них ставят конкретные задачи и подбирают соответствующий комплекс упражнений. Сам урок строят по определенному плану, позволяющему распределить материал в нужной последовательности и использовать необходимые методы проведения.

Правильная постановка задач урока:

1. **Образовательная** (ознакомить, изучать, обучать, закреплять, совершенствовать)
  2. **Развивающая** (развивать, способствовать развитию).
  3. **Воспитательная** (воспитывать дисциплинированность, организованность, волевые качества, товарищескую взаимопомощь, умение контролировать правильность выполнения упражнений товарищами, трудолюбие, честность и т.д.)
- При планировании комплексных уроков в занятие нельзя включать большое количество нового материала.

### **Примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятий**

1. **Комплексное занятие**, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.

#### *Подготовительная часть*

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

#### *Основная часть*

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двусторонняя игра или упражнения на выносливость.

#### *Заключительная часть*

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

2. **Комплексное занятие**, решающее задачи технической и физической подготовки.

#### *Подготовительная часть*

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

#### *Основная часть*

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборства и с применением сопротивления противника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

### *Заключительная часть*

3. **Воспитательная** (воспитывать дисциплинированность, организованность, волевые качества, товарищескую взаимопомощь, умение контролировать правильность выполнения упражнений товарищами, трудолюбие, честность и т.д.) При планировании комплексных уроков в занятие нельзя включать большое количество нового материала.

### **Примерная схема расположения материала в трех видах комплексных занятий**

1. **Комплексное занятие**, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.

#### *Подготовительная часть*

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

#### *Основная часть*

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча т с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двусторонняя игра или упражнения на выносливость.

#### *Заключительная часть*

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.
2. **Комплексное занятие**, решающее задачи технической и физической подготовки.

#### *Подготовительная часть*

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

#### *Основная часть*

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборства и с применением сопротивления противника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

#### *Заключительная часть*

1. Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).
2. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
3. **Комплексное занятие**, решающее задачи технической и тактической подготовки.

#### *Подготовительная часть*

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

#### *Основная часть*

1. Изучение новых технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических взаимодействий.
3. Игровые упражнения на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

#### *Заключительная часть*

1. Медленный бег, ходьба.

2. Упражнение на внимание.

#### **4.. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

##### **4.1..1 Особенности проведения тренировочных занятий в различных возрастных группах**

###### **Группы начальной подготовки (НП) (7-10 лет)**

Мальчики 7-9 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций. При работе с ними необходим внимательный индивидуальный подход. Начальное обучение технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не нужно требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много таких, где необходима быстрая и точная реакция на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3 технических приемов.

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры на развитие быстроты сложной реакции, умение взаимодействовать с партнерами.

До 50% времени следует отводить физической подготовке с использованием доступных средств по общей и специальной подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

В начальной подготовке используются в основном комплексные тренировочные занятия.

###### **Учебно-тренировочные группы (11-12 лет)**

В работе с футболистами 11-12 лет значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для овладения рациональной техникой передвижения. Предпочтения отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх.

Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения, преимущественно динамического характера. Применяются упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с высокой скоростью. Основное внимание уделяется укреплению мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег с постепенным увеличением продолжительности от 10 до 30 мин. Используются циклические виды спорта, плавание, лыжная подготовка.

Для воспитания ловкости и гибкости рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменения направления). Для воспитания ловкости и гибкости рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменения

направления, повороты, требования максимальной быстроты) Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения со строгой целевой направленностью. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Меняется и усложняется обстановка, изучаемые действия выполняются со скоростью и усилениями, близкими к максимальным. При этом важно, чтобы технические приемы и тактические действия не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

### **Учебно-тренировочные (13-14 лет)**

В возрасте 13-14 лет скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной системе. Поэтому для воспитания быстроты применяются прыжки, многоскоки, быстрые спрыгивания и выпрыгивания, метания, переменные ускорения в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8-10 раз, по 10-15с) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2-3 мин.

Для воспитания силы применяются скоростно-силовые упражнения и упражнения с отягощениями до 50% собственного веса.

Для воспитания выносливости следует использовать кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км, повторный бег на отрезках 30, 40, 20 м с короткими интервалами отдыха (15-30с), подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40сек с частотой пульса 160-170 уд/мин, число повторений в серии 4-6, число серий 2-3сек с интервалами отдыха 1,5-2,5мин), (таблица 37). В тренировочных группах (13-14 лет) большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно-силовые упражнения (на гимнастических снарядах, со штангой).

### **Тренировочные группы, группы совершенствования спортивного**

**Тренировочные группы, группы совершенствования спортивного мастерства (15-18 лет)** вследствие увеличения общего объема применяемых средств тренировки и соревнований все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженных воздействий. Упражнения подбираются:

- по направленности, характеризующей структуру и содержание игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);
- по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные);
- по продолжительности и интенсивности упражнений, количеству повторений, величине пауз и т.д.

Применяя специальные упражнения с мячом с учетом величины и направленности нагрузок, представленных в таблице 29, можно совершенствовать технико-тактическое мастерство и целенаправленно развивать физические качества.

#### *4.1.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок*

Прогресс в обучении ребят возможен лишь при подборе упражнений и планировании нагрузок (тренировочных и соревновательных), посильным юным футболистам, соответствующим их возрастным и индивидуальным особенностям, а также уровню подготовленности.

Тренировочные нагрузки рациональны только при правильном долговременном планировании всей тренировочной работы.

В качестве решающего условия здесь выступает отсутствие стремления к быстрому достижению результатов.

##### **Под нагрузкой понимают:**

- работу, которую спортсмен выполняет на тренировках, соревнованиях;
- величину воздействий этой работы на организм спортсмена.

Для контроля нагрузки необходимо определить ее характеристики:

- направленность;
- специализированность;
- величину;
- интенсивность.

**Направленность** – характеризует воздействие нагрузки на совершенствование отдельных сторон подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, волевой и т.п.

На этапе специализации и совершенствования (старше 14 лет) выполнение подавляющего большинства упражнений будет одновременно воздействовать на все стороны подготовленности.

**Специализированность** – связана с распределением тренировочных упражнений в зависимости от степени их «близости» соревновательному упражнению. На основе величины сходства с соревновательным упражнением все тренировочные упражнения разделяются на две группы:

- специальные;
- упражнения общей направленности.

**Величина нагрузки** отражает степень воздействия упражнений, выполняемых спортсменом, на его организм.

**Объем нагрузки** – общее количество тренировочной работы, выполненной во время занятия (или серии занятий) – (регистрация: количество дней на проведение тренировочных занятий, количество тренировочных занятий, количество часов, затраченных на тренировочные занятия).

##### **Интенсивность нагрузки:**

- продолжительность упражнения (длина преодолеваемых отрезков);
- интенсивность упражнения (или скорость продвижения);
- продолжительность интервала отдыха между упражнениями;
- характер отдыха (заполненность пауз);
- число повторений упражнения.

Тренировочная нагрузка определяется не только объемом и интенсивностью. Не меньшее значение имеет и то, какова величина ответной реакции на нее организма футболиста.

##### **Классификация нагрузок:**

1. **Запредельные** – превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.

2. **Околопредельные** – стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверхвосстановления наступает на 6-7-й день, а величины его не очень большие. Иногда применяют на тренировках.

3. **Большие** – наблюдается наибольший эффект сверхвосстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках.

4. **Средние** – эффект сверхвосстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа.

5. **Малые** – после них отмечается наименьший эффект сверхвосстановления – через 4-6 часов. Часто используются до начала игры.

Необходимо учесть, что процессы восстановления после больших нагрузок проходят значительно быстрее, если в интервалах между ними вместо пассивного отдыха проводить тренировки со средними и малыми нагрузками.

Большие нагрузки – бессистемное их использование, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.

На всех этапах подготовки юных футболистов тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей ребят, от состояния здоровья и от уровня накопленного мастерства.

Каждый период следующего годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла. Таким образом, обеспечивается преемственность нагрузок из года в год, их неуклонный рост на протяжении ряда лет.

Изменения учебно-тренировочных нагрузок на протяжении ряда лет у юных футболистов должно происходить преимущественно за счет повышения их объема, увеличения количества занятий в недельных, месячных и годичных циклах тренировки.

Особое значение имеет строгая постепенность увеличения тренировочных нагрузок. Подбирая различные по продолжительности упражнения, тренер-преподаватель может воздействовать на различные механизмы энергопродукции и тем самым избирательно их тренировать.

Для начинающих и недостаточно тренированных нагрузку в занятии увеличивают постепенно; она достигает максимума в конце основной части и снижается в заключительной.

На этапе спортивного совершенствования эффективно следующее акцентированное планирование нагрузок: скоростно-силовые + скоростные + на выносливость или скоростные + скоростно-силовые + на выносливость. Такая последовательность целесообразна как при подборе упражнений для занятий, так и при распределении нагрузок в течение дня или в ходе тренировочного цикла. Обязательное условие – отдых юных футболистов после занятия с акцентом на выносливость (перед занятиями скоростного и скоростно-силового характера).

В 16 лет темп роста тренировочных нагрузок не должен быть большим.

В 12-17 лет даже неспецифическая тренировочная нагрузка, в результате естественного роста и развития юноши, сопровождается улучшением спортивных результатов.

В 14-16 лет функциональные сдвиги после игр выражены в большей степени, чем после тренировки.

От 15 до 16 лет можно значительно повышать как объем, так и интенсивность тренировочных нагрузок.

Этот возраст не требует «щадящего режима», однако необходимо устраивать достаточно продолжительные перерывы для восстановления.

При нагрузках  $Mx$  и большой мощности в возрасте 14-18 лет в большинстве случаев отмечается удлинение латентного времени двигательной реакции.

После нагрузки 60% от  $Mx$  происходит резкое ухудшение результатов зрительно-моторной реакции.

Занятия с малыми и средними нагрузками – один из факторов интенсификации процессов

восстановления после занятий с большими нагрузками. Главное, чтобы последующее занятие имело другую направленность.

Для удобства контроля за нагрузкой на организм все упражнения в зависимости от частоты пульса можно условно разделить на три группы интенсивности: низкую, среднюю, высокую.

**К упражнениям низкой интенсивности** относятся те, при выполнении которых частота пульса достигает 120-130 уд/мин: простой бег по кругу, ходьба в разных положениях, ведение мяча без ускорений, удары по воротам из статических положений, передачи мяча в парах на месте и др. Скорость выполнения этих упражнений 50-65% от максимальной.

К упражнениям средней интенсивности относятся те, при выполнении которых частота пульса достигает 130-165 уд/мин. При скорости выполнения 70-80% от максимальной: бег из разных стартовых положений, разнообразные ускорения (на 20-30м) и рывки (на 10-15м), прыжки в длину с места и вверх с одновременным подтягиванием бедер к груди, а также передачи мяча после ведения, ведение мяча на ограниченной площади,

**4.1.3. Некоторые особенности структурной организации тренировочных нагрузок**  
Возрастные особенности младших школьников (10-12 лет) требуют очень внимательного индивидуального подхода. Дети в этом возрасте имеют более низкий уровень развития наиболее важных психофизиологических функций, чем подростки. Необходимо отметить, что функциональные возможности юного футболиста определяются, прежде всего, состоянием его здоровья и индивидуальными особенностями, которые в значительной степени связаны со спортивным отбором и характером тренировочной работы. Под влиянием тренировки у юных футболистов формируются определенные типы энергетического обмена и адаптации функций организма, что находит свое проявление в особенностях приспособительных реакций на различные виды нагрузок.

Наступление периода полового созревания (11-12 лет) сопровождается усилением развития репродуктивной функции со всеми сложнейшими пубертатными перестройками. Происходит активное формирование морфофункциональных систем и двигательных функций. В течение этого возрастного периода можно рекомендовать интенсивное использование различных средств и форм физического воспитания.

В тренировочном процессе с юными футболистами подросткового возраста возникают большие сложности. Происходит бурное развитие различных систем и функций. Идет ускоренное развитие мускулатуры, усиливается деятельность эндокринных желез, обуславливающих не только различные, но и плохо предсказуемые реакции на мышечную деятельность.

Однако в это же время, высокого уровня развития достигает суставно-связочный аппарат мышц и сухожилий. Координационные способности и структура мышечных волокон приближается к уровню взрослого человека.

Повышенная возбудимость ЦНС обуславливает высокий процент ошибочных реакций, снижение пространственных, временных и силовых дифференцировок двигательного действия.

Происходит стабилизация выносливости и создаются благоприятные условия для развития специальной выносливости при наличии высокой работоспособности и функциональных возможностей систем энергообеспечения.

Отмечаются высокие темпы прироста скоростных качеств за счет скоростно-силовых проявлений. Это требует строгого соответствия тренировочных нагрузок функциональному состоянию организма.

Оптимальными, допустимыми и целесообразными для обучения и тренировки могут служить тренировочные нагрузки, по своим параметрам вызывающие наиболее адекватные ответные реакции организма и не нарушающие координационные механизмы двигательного действия:

а) для развития скоростной выносливости:

- Нагрузки малого и среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

б) для развития скоростной выносливости:

- Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;
- Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4-5 минутам;

в) для развития специальной выносливости:

- Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 4 минутам;
- Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 6 минутам;
- Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 8 минутам;

г) для развития скоростных качеств:

- Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;
- Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4-5 минутам;

д) для развития скоростно-силовых качеств:

- Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;
- Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4-5 минутам;

- Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 5-6 минутам;

е) для развития специальных скоростных качеств:

- Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 4 минутам;

- Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 6 минутам;

- Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 8 минутам;

ж) для обучения и совершенствования технико-тактического мастерства:

- Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 4 минутам;

- Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 6 минутам;

- Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 8 минутам;

з) для поддержания функционального состояния:

- Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

- Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4-5 минутам;

- Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 5-6 минутам;

Все рекомендованные для применения тренировочные нагрузки малого объема, независимо от длительности выполнения серии упражнений, выполняют роль по оптимизации функционального состояния организма. Нагрузки среднего объема могут рассматриваться как оптимизирующие состояние, так и поддерживающие его на необходимом уровне. Нагрузка большого объема в значительной степени могут служить как развивающие, поскольку их выполнение обеспечивает появление незначительных признаков утомления.

К началу юношеского возраста основные физиологические системы уже достигли своей зрелости. Однако в организме еще происходят существенные гормональные перестройки, связанные с половым созреванием. Продолжают совершенствоваться взаимоотношения между отдельными звеньями эндокринной системы, обеспечивающие упрощение регуляторных процессов. Отмечается резкое расширение резервных возможностей всех органов и систем. Это происходит за счет развития функциональных возможностей периферических органов, а также за счет развития центральных механизмов управления. К 17 годам системы вегетативного обеспечения выходят на зрелый уровень функционирования (Д.А.Фарбер и др., 1990). Завершается формирование типологических свойств нервной системы. Врожденные генотипические особенности становятся устойчивыми. Складывается индивидуальный тип нервной деятельности.

Все те биологические перестройки организма, а также психофизиологические особенности, связанные с окончанием периода полового созревания требуют исключительного внимания при планировании тренировочного процесса.

Наиболее допустимой и целесообразной тренировочной нагрузкой, развивающей общую выносливость у молодых футболистов, является бег на 4000 метров, не

вызывающий значительных отрицательных сдвигов функционального состояния организма.

Наиболее оптимальными, допустимыми и целесообразными для обучения и тренировки могут служить тренировочные нагрузки, по своим параметрам вызывающие наиболее адекватные ответные реакции организма и не нарушающие координационные механизмы двигательного действия:

а) для развития скоростной выносливости:

- Нагрузки малого объема с различной длительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;
- Нагрузки большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

б) для развития скоростной выносливости:

- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;
- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;

в) для развития специальной выносливости:

- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам;
- Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4 минутам;

г) для развития скоростных качеств:

- Нагрузки малого объема с различной длительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;

д) для развития скоростно-силовых качеств:

- Нагрузки малого объема с различной длительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;
- Нагрузки большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

е) для развития специальных скоростных качеств:

- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам;
- Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4 минутам;

ж) для обучения и совершенствования технико-тактического мастерства:

- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам;
- Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4 минутам;

з) для поддержания функционального состояния:

- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;

- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4 - 5 минутам;
- Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

Все рекомендованные для применения тренировочные нагрузки малого объема, независимо от длительности выполнения серии упражнений, выполняют роль по оптимизации функционального состояния организма. Нагрузки среднего объема могут рассматриваться как оптимизирующие состояние, так и поддерживающие его на необходимом уровне. Нагрузка большого объема в значительной степени могут служить как развивающие, поскольку их выполнение обеспечивает появление незначительных признаков утомления.

У футболистов 19 лет и старше деятельность сердечно-сосудистой системы при развивающих нагрузках характеризуется высоким напряжением независимо от объема нагрузки и длительности серии упражнений. При выполнении нагрузок, поддерживающих функциональное состояние, работа ССС отличается некоторой экономизацией своей деятельности.

Наиболее допустимой и целесообразной тренировочной нагрузкой, развивающей общую выносливость у молодых футболистов, является бег на 5000 метров, не вызывающий значительных отрицательных сдвигов функционального состояния организма.

Наиболее оптимальными, допустимыми и целесообразными для обучения и тренировки могут служить тренировочные нагрузки, по своим параметрам вызывающие наиболее адекватные ответные реакции организма и не нарушающие координационные механизмы двигательного

Действия:

*а) для развития скоростной выносливости:*

- Нагрузки малого объема с различной длительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;

*б) для развития скоростной выносливости:*

- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;
- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;

*в) для развития специальной выносливости:*

- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам;

*г) для развития скоростных качеств:*

- Нагрузки малого объема с различной длительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;
- Нагрузки большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

*д) для развития скоростно-силовых качеств:*

- Нагрузки малого объема с различной длительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;

- Нагрузки большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;
- е) для развития специальных скоростных качеств:*
- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам;
- Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4 минутам;
- ж) для обучения и совершенствования технико-тактического мастерства:*
- Нагрузки малого и среднего объема с различной продолжительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам;
- з) для поддержания функционального состояния:*
- Нагрузки 5 минут малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4 -5 минутам;
- Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

Все рекомендованные для применения тренировочные нагрузки малого объема, независимо от длительности выполнения серии упражнений, выполняют роль по оптимизации функционального состояния организма. Нагрузки среднего объема могут рассматриваться как оптимизирующие состояние, так и поддерживающие его на необходимом уровне. Нагрузка большого объема в значительной степени могут служить как развивающие, поскольку их выполнение обеспечивает появление незначительных признаков утомления.

#### *4.1.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов*

**При прогнозе спортивных достижений** необходимо помнить, что высокий уровень прироста у юного спортсмена есть в некоторых случаях следствие неодинаковой быстроты биологического созревания. Известно, что одни дети созревают биологически быстрее, другие медленнее. КУ медленно созревающих спортсменов темпы прироста в отдельные периоды могут быть меньше, чем у быстро растущих детей. Поэтому при оценке темпов прироста необходимо учитывать не только календарный (паспортный) возраст, но и индивидуальные темпы биологического развития, т.е. биологический возраст.

К 14–15 годам футболисты определяются по амплуа, их начинают привлекать в различные сборные (городские, региональные, национальные). В эти годы очень важно сохранить игровой потенциал и здоровье футболистов. Недопустимо перенасыщение календаря огромным количеством официальных игр. Как правило, страдают самые одаренные и талантливые футболисты. Лишние игры приводят к сокращению тренировочной работы, перетренированности, потере мотивации и нередко к нарушению здоровья и психологического состояния футболистов. Поэтому тренерскому персоналу необходимо строго контролировать количество игр, проведенных каждым футболистом.

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

### **4.2.1.ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **Общая физическая подготовка**

##### **Группы начальной подготовки (ГНП)**

Строевые упражнения – основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу тренера на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка)и без предмета.

Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках.

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см.

Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40см. Подвижные игры - «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки)), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень» и т.д.

Подвижные игры специальной направленности с элементами футбола. Эстафеты с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.

Лыжная подготовка – ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон. Передвижение на лыжах 1 км.

Акробатические и гимнастические упражнения – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками,

приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Спортивные игры по упрощенным правилам – мини-футбол.

##### **Учебно-тренировочные группы (УТГ) и группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ), высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

*Строевые упражнения.* Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах.

Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.

Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. *Общеразвивающие упражнения без предметов.* Упражнения для рук и плечевого пояса.

Сгибания и разгибания, вращения, 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 ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

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

*Общеразвивающие 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 мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брус, кольца, гимнастическая стенка массового типа) – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

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 полу приседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в 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 движений.

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, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Трехкратный и пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

*Спортивные игры.* Гандбол, баскетбол, хоккей с мячом, волейбол, теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

*Ходьба на лыжах и катание на коньках.* Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время. Основные способы передвижения на коньках, торможения, Бег на скорость. Эстафеты, игры, катание парами, тройками.

*Плавание.* Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

### **Специальная физическая подготовка**

#### **Группы начальной подготовки (ГНП)**

Воспитание физических качеств:

Развитие гибкости – общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук, до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Развитие быстроты* – повторный бег по дистанции 10-15м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30м. Бег по наклонной плоскости вниз.

*Развитие ловкости* – разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с

места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

*Развитие силы* - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице.

Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости – равномерный и переменный бег до 500м, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками. Плавание.

#### **Учебно-тренировочные группы (УТГ) и группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ), высшего спортивного мастерства (ВСМ)**

*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 под уклон 3-5 градусов. 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 с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д (варианты).

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. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнение 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% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Прыжки на одной и на обеих 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. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

*Для вратарей.* Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание 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 набивного мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серия прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, 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.

Многократно 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, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

***Для вратарей.*** Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

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

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. 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. Перевороты 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 обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

### **4.2.1. Техническая и тактическая подготовка**

#### **□ Группы начальной подготовки (9-11 лет)**

##### **Техническая подготовка**

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам.

*Техника передвижения.* Бег обычный, спиной вперед, скрестный и приставной. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

*Для вратарей* - прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад; на месте и в движении.

Остановки выпадом и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

*Удары по мячу ногой.* Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам.

Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу.

Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

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, на месте и в движении по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

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

*Ведение мяча.* Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления

движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения (финты).* Финты «уходом» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется

рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

*Отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения стойка ноги врозь на ширине плеч и в положении шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и прыжками.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку летящего навстречу и несколько в сторону

от вратаря мяча на высоте груди и живот без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке на месте и в движении.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.

Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками ладонью и кулаком без падения и в падении на месте и в движении.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

### **Тактическая подготовка**

#### **Тактика нападения**

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партеров 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 необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку» Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

#### **Тактика защиты**

*Индивидуальные действия.* Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

*Тактика вратаря.* Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после

ловли) открывшемуся партеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

### **Тренировочные группы (11-13 лет)**

#### **Техническая подготовка**

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

*Удары по мячу ногой.* Удары внутренней, средней, внешней частями, подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

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

*Остановка мяча.* Остановка 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). Остановка грудью летящего мяча с переводом.

Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

*Ведение мяча.* Ведение внешней и средней частями подъема, носком внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

*Обманные движения (финты).* Обманные движения, финт «уходом», «уход» выпадом, «уход» с переносом ноги через мяч. Финты «ударом» по мячу ногой с «убиранием» мяча, «пропусканием» мяча. Финт «ударом» по мячу головой. Финт «остановкой» мяча ногой с наступанием и без наступания на мяч подошвой. Обманное движение «остановкой» мяча после передачи мяча партнером с пропусканием мяча и поворотом на 180 градусов.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

*Отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом ногой и остановкой ногой в выпаде (в полушпагате и шпагате) и в подкате

*Вбрасывание мяча.* Вбрасывание из различных исходных положений с места и с 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, прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе.

Отбивание одной рукой (двумя руками) ладонью мячей, катящихся и летящих с различными траекторией и направлением без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на месте, в движении, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча одной рукой (кулаком, ладонью) сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

## **Тактическая подготовка**

### **Тактика нападения**

*Индивидуальные действия.* Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

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

### **Тактика защиты.**

*Индивидуальные действия.* Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.

Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

*Групповые действия.* Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».

Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций».

Организация и построение «стенки». Комбинация с учетом вратаря.

*Командные действия.* Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

*Тактика вратаря.* Организация построения «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; указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

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

### **Тренировочные группы (14-15 лет)**

#### **Техническая подготовка.**

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

*Удары по мячу ногой.* Прямые удары ногой различными способами по катящимся и летящим мячам с различными траекторией и направлением. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, «через себя» без с оценкой тактической

обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба и боковой частью 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.

*Остановки мяча.* Остановка с поворотом до 180 градусов внутренней и средней частью подъема, внешней стороной стопы опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, с переводом мяча на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

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

*Обманные движения.* Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством в учебных играх.

*Отбор мяча.* Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, при атаке соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор «толчком плеча».

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

*Техника игры вратаря.* Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и с падением; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Совершенствование бросков мяча одной рукой и двумя руками и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

### **Тактическая подготовка.**

#### **Тактика нападения**

*Индивидуальные действия.* Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

*Групповые действия.* Взаимодействия 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 флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободных от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.

Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

*Командные действия.* Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

## **Тактика защиты**

*Индивидуальные действия.* Совершенствование «закрывания» «перехвата» и отбора мяча.

*Групповые действия.* Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства

в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

*Командные действия.* Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

*Тактика вратаря.* Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

**Учебно-тренировочные игры.** Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

### **Тренировочные группы (16-17 лет)**

#### **Техническая подготовка**

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

*Удары по мячу ногами.* Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

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

*Удары по мячу головой.* Совершенствование техники ударов серединой и боковой частью лба, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на

высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

*Остановка мяча.* Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, переводом мяча в удобное положение для дальнейших действий.

*Ведение мяча.* 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.

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

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

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

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

### **Тактическая подготовка.**

#### **Тактика нападения**

*Индивидуальные действия.* Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

*Групповые действия.* Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки

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

#### **Тактика защиты**

*Индивидуальные действия.* Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

*Групповые действия.* Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

*Командные действия.* Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам.

Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

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

### **Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

#### **Техническая подготовка**

*Техника передвижения.* Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

*Техника владения мячом.* Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

*Техника игры вратаря.* Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

### **Тактическая подготовка**

#### **Тактика нападения**

*Индивидуальные действия.* Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

*Групповые действия.* Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

*Командные действия.* Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку и др.) Перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

#### **Тактика защиты**

*Индивидуальные действия.* Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

*Групповые действия.* Совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

*Командные действия.* Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.

*Тактика вратаря.* Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах, на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

*Тренировочные игры.* Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры.

Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

#### **4.2.2. Психологическая подготовка.**

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов.

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

В процессе многолетней спортивной подготовки решение задач психологической подготовки сводится к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств. Формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, положительных черт личности.

2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.
3. Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики футбола как командного вида спорта.
4. Адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счете, спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в тренировочных играх, умелым подбором команд для контрольных игр, руководством футболистами в процессе соревнований.
5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.
- На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном (1–2-й годы обучения) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.
- Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе (3–4 (5-й) годы обучения), этапе совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.
- Основные средства психологической подготовки спортсмена – вербальные (словесные) и комплексные.
- К *вербальным (словесным)* относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
- К *комплексным* – спортивные и психолого-педагогические упражнения.
- Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.
- Сопряженные методы* включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.
- Специальными методами* психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.
- Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания.
- Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов.
- Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте, зависят:
- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;
  - от убеждений возраста, опыта, характера, темперамента и положения юного спортсмена в коллективе;
  - от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

1) воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств

(смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

3) формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков.

Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он будет лидером в игре – лидером по объему и качеству тактико-технических действий и лидером по «духу» игры. Он ведет команду вперед до последних секунд игры.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов все равно должен основываться на требованиях футбола.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

- уверенностью;
- способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов

добиваться этого; стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;

- способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
- умением сотрудничать с тренером и с партнерами;
- истинным профессионализмом;
- быть генератором создания «командного духа»;
- способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
- готовностью выполнить большие нагрузки;
- умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;
- стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал».

Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами в серии последовательных заданий:

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;

- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;

- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях. (Прав выдающийся в прошлом спортсмен и тренер Э.С. Озолин, утверждавший, что концентрация – основа обучения в любом виде спорта, и особенно обучения технике, но не вообще, а наиболее важным ее элементам. Для этого нужно учить концентрироваться на них, не обращая особого внимания на остальные).

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».

Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

Учитывая, что в современном футболе одним из основных упражнений 1», становится понятной причина превосходства бразильцев в контроле мяча. Она – в превосходстве «чувства» мяча и «чувства» дистанции. Бразильский игрок, владеющий мячом, начинает финт по его сохранению на такой короткой дистанции, которая психологически удобна для него и неудобна для соперника. И если начальная скорость обманного финта велика, то у соперника нет никаких шансов для отбора мяча.

В круглогодичном цикле подготовки **должен быть** акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- *в подготовительном периоде* подготовке выделяются средства и методы психолого- педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях,

содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным

совершенствованием общей психологической подготовленности.

- *в соревновательном периоде* подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической

готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно - психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Основные направления психологической подготовки на этапах:

**Группы начальной подготовки.** Требования регулярного посещения занятий. Четкое выполнение требований тренера. Воспитание опрятности. Коллективное

выполнение общественно-полезного труда. Преодоление трудностей во время изучения сложных упражнений и технических приемов. Игра при зрителях. Воспитание трудолюбия. Воспитание честности.

Подчинение поступков разуму. Привитие бережного отношения к общественной собственности.

**Тренировочные группы (1, 2, 3 год обучения).** Воспитание самодисциплины, самоусовершенствования и самовнушения. Ведение дневника самоконтроля. Воспитание устойчивого внимания. Умения ставить самоприказы и их выполнять. Умение отстаивать свое мнение; критически относиться к своим действиям; преодолевать усталость, страх оказаться в опасном положении; проводить игры с более сложным соперником (или более техничными, или более физически подготовленными).

Тренировочные группы (4, 5 год обучения)

**Тренировочные группы (4, 5 год обучения).** Тренировка на фоне усталости. Воспитание выдержки. Преодоление сбивающих факторов: или соперников, боль и т.п. Реализация тактического плана в игре. Воспитание «умения терпеть».

**Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.**

Регулирование предстартового состояния: убеждением, отвлечением, выполнением задания тренера, прогулками, массажем и т.д. Аутогенная тренировка. Игра с добавленным временем с более сильным соперником. Точное выполнение индивидуальных планов и заданий тренера.

Повышение психической устойчивости к сбивающим факторам, возможным в соревнованиях.

Воспитание способности сконцентрировать все физические и духовные усилия в момент ответственных игр, на достижение высоких спортивных результатов.

## Учебно-тематический план

| Этап<br>спортивно<br>й<br>подготовк<br>и | Темы по теоретической подготовке                                                                                   | Объем времени в год<br>(минут) | Сроки<br>проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап<br>начальной<br>подготовк<br>и      | <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                                                          | ≈13/20                         | май                 | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                 |

|                                                           |                                                                                          |                  |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | тактики вида спорта                                                                      |                  |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Теоретические основы судейства.<br>Правила вида спорта                                   | ≈14/20           | июнь       | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                          | ≈14/20           | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                       | ≈14/20           | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b> | <b>≈ 600/960</b> |            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                       | ≈70/107          | сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.                                                                                                                                      |
|                                                           | История возникновения олимпийского движения                                              | ≈70/107          | октябрь    | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                          | ≈70/107          | ноябрь     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                               |
|                                                           | Физиологические основы физической культуры                                               | ≈70/107          | декабрь    | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.                                                                                                                                          |
|                                                           | Учет соревновательной деятельности, самоанализ                                           | ≈70/107          | январь     | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                                                                                                                                                                   |

|                                               |                                                                                                  |               |                  |                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | обучающегося                                                                                     |               |                  |                                                                                                                                                                                                              |
|                                               | 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/недотренированность                                | ≈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>                                                                                 | ≈ 600                                     |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈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                                                                                                             | ≈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          | ≈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                | ≈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 | ≈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 |

## **5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

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

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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.

- 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.**

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

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

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 15, 16);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 17, 18);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

- обеспечение соблюдения требований, установленных Постановлением Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

Таблица 15

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1.    | Барьер тренировочный (регулируемый)               | штук              | 10                 |
| 2.    | Ворота футбольные, тренировочные,                 | штук              | 4                  |

|                                                  |                                                                                               |          |                               |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------|
|                                                  | переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)                                             |          |                               |
| 3.                                               | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)           | штук     | 4                             |
| 4.                                               | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 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<br>2                |
| 9.                                               | Стойка для обводки                                                                            | штук     | 20                            |
| 10.                                              | Секундомер                                                                                    | штук     | на тренера-преподавателя<br>1 |
| 11.                                              | Свисток                                                                                       | штук     | на тренера-преподавателя<br>1 |
| 12.                                              | Тренажер «лесенка»                                                                            | штук     | на группу<br>2                |
| 13.                                              | Фишка для установления размеров площадки                                                      | штук     | на группу<br>50               |
| 14.                                              | Флаг для разметки футбольного поля                                                            | штук     | 6                             |
| Для спортивной дисциплины «футбол»               |                                                                                               |          |                               |
| 15.                                              | Ворота футбольные стандартные с сеткой                                                        | штук     | 2                             |
| 16.                                              | Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой                                            | штук     | 2                             |
| 17.                                              | Макет футбольного поля с магнитными фишками                                                   | штук     | на тренера-преподавателя<br>1 |
| 18.                                              | Мяч футбольный (размер № 3)                                                                   | штук     | 14                            |
| 19.                                              | Мяч футбольный (размер № 4)                                                                   | штук     | 14                            |
| 20.                                              | Мяч футбольный (размер № 5)                                                                   | штук     | 12                            |
| Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» |                                                                                               |          |                               |
| 21.                                              | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)           | штук     | 2                             |
| 22.                                              | Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками                                              | комплект | на тренера-преподавателя<br>1 |
| 23.                                              | Мяч для мини-футбола                                                                          | штук     | на группу<br>14               |

| Для спортивной дисциплины «пляжный футбол» |                                                                                     |      |           |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------|-----------|
| 24.                                        | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м) | штук | 2         |
| 25.                                        | Мяч для пляжного футбола                                                            | штук | на группу |
|                                            |                                                                                     |      | 14        |

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 16

| №<br>п/п | Наименование                     | Единица<br>измерения | Количество изделий |
|----------|----------------------------------|----------------------|--------------------|
| 1.       | Манишка футбольная (двух цветов) | штук                 | 14                 |

Таблица 17

## Обеспечение спортивной экипировкой

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |                                |                      |                      |                              |               |               |                                                                     |                   |                                                        |                                           |
|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------------|---------------|---------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| №<br>п/п                                                        | Наименование                   | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица | Этапы спортивной подготовки  |               |               |                                                                     |                   |                                                        |                                           |
|                                                                 |                                |                      |                      | Этап начальной<br>подготовки |               |               | Учебно-<br>тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                   | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|                                                                 |                                |                      |                      | Первый<br>год                | Второй<br>год | Третий<br>год | До трех<br>лет                                                      | Свыше<br>трех лет |                                                        |                                           |
|                                                                 |                                |                      |                      | Количество                   |               |               |                                                                     |                   |                                                        |                                           |
| Для спортивной дисциплины «футбол»                              |                                |                      |                      |                              |               |               |                                                                     |                   |                                                        |                                           |
| 1.                                                              | Мяч футбольный<br>(размер № 3) | штук                 | на группу            | 14                           | -             | -             | -                                                                   | -                 | -                                                      | -                                         |
| 2.                                                              | Мяч футбольный<br>(размер № 4) | штук                 | на группу            | -                            | 14            | 14            | 12                                                                  | -                 | -                                                      | -                                         |
| 3.                                                              | Мяч футбольный<br>(размер № 5) | штук                 | на группу            | -                            | -             | -             | -                                                                   | 12                | 6                                                      | 4                                         |

Таблица 18

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                                                   |                      |                   |                              |                               |                                                                     |                               |                                                        |                               |                                           |                               |
|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------|
| №<br>п/п                                                         | Наименование                                                      | Единица<br>измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки  |                               |                                                                     |                               |                                                        |                               |                                           |                               |
|                                                                  |                                                                   |                      |                   | Этап начальной<br>подготовки |                               | Учебно-<br>тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                               | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                               | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                               |
|                                                                  |                                                                   |                      |                   | количество                   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                                          | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                             | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1.                                                               | Брюки тренировочные<br>для вратаря                                | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                                   | 1                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 2.                                                               | Гетры футбольные                                                  | пар                  | на обучающегося   | 2                            | 1                             | 2                                                                   | 1                             | 2                                                      | 1                             | 2                                         | 1                             |
| 3.                                                               | Костюм ветрозащитный<br>или костюм<br>тренировочный<br>утепленный | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                                   | 1                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 4.                                                               | Костюм спортивный<br>парадный                                     | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | -                                                                   | -                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 5.                                                               | Костюм спортивный<br>тренировочный                                | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                                   | 1                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 6.                                                               | Перчатки футбольные<br>для вратаря                                | пар                  | на обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                                   | 1                             | 1                                                      | 0,5                           | 1                                         | 0,5                           |
| 7.                                                               | Свитер футбольный для<br>вратаря                                  | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                                   | 1                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |
| 8.                                                               | Форма игровая (шорты<br>и футболка)                               | комплект             | на обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                                   | 1                             | 1                                                      | 1                             | 1                                         | 1                             |

|                                                  |                                           |      |                 |   |   |   |   |   |     |   |     |
|--------------------------------------------------|-------------------------------------------|------|-----------------|---|---|---|---|---|-----|---|-----|
| 9.                                               | Футболка тренировочная с длинным рукавом  | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |
| 10.                                              | Футболка тренировочная с коротким рукавом | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |
| 11.                                              | Шорты футбольные                          | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |
| 12.                                              | Щитки футбольные                          | пар  | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| Для спортивной дисциплины «футбол»               |                                           |      |                 |   |   |   |   |   |     |   |     |
| 13.                                              | Бутсы футбольные                          | пар  | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» |                                           |      |                 |   |   |   |   |   |     |   |     |
| 14.                                              | Обувь для мини-футбола (футзала)          | пар  | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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 тренеров – преподавателей и иных работников Организации:**

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 и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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).

### **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:**

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

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

Информационно-методические условия реализации основной образовательной программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств ИКТ: компьютеры, иное информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Функционирование информационной образовательной среды образовательной организации обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово-хозяйственную деятельность образовательной организации (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т.д.).

Важной частью ИОС является официальный сайт образовательной организации в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых образовательных программах, ФГОС, материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и др.

Информационно-образовательная среда организации, осуществляющей образовательную деятельность, должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку образовательной деятельности;
- планирование образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности;
- мониторинг здоровья обучающихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений (обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере образования,

общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;

- дистанционное взаимодействие организации, осуществляющей образовательную деятельность с другими образовательными организациями, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

### **Примерный перечень информационного обеспечения**

1. Андреев С.Н. Футбол в школе.-М.,ФиС, 1986.
2. Учебная и учебно-методическая литература Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей.-М.: ФиС, 1987,
3. В.Н.Силуянов., С.К.Карапетян, К.С.Сарсания Физическая подготовка футболистов.-М.: «ТВТ Дивизион», 2004.
4. В.П.Гууба, А.В.Лексаков Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности: учебное пособие.-М.: Советский спорт, 2012.
5. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов.-М.: Образования и наука, 1997
6. Варюшин В.В., Лопачев Р.Ю. Разминка футболиста.-М.: ВШТ, 2000
7. Веревкин М.П. Мини-футбол в школе.-М.: Спорт Академ Пресс, 2004
8. Голомазов С.В., Футбол. Антипатия в игре вратарей: учебное пособие.-М.: ТВТ Дивизион, 2008.
9. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов: учеб.пособие.-М.: Советский спорт,
10. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки.-Мн.: Выш.школа, 1980,
- 11.Зонин Г.С. Особенности учебно-тренировочной работы с юными футболистами в процессе многолетней подготовки.-Казань: ФФРТ, 2005.
- 12.Иванов А.Е. Подготовка молодых вратарей.-Казань: «Полиграф», 1997.
- 13.Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 1981г.,
- 14.Крисфилд Д.В. Футбол (Шаг за шагом).-М.:АСТ: Астрель; 2005.
- 15.Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. 1 этап (7-10 лет)-М.: Олимпия. Человек, 2007.
- 16.Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. 2 этап (11-12 лет)-М.: Олимпия. Человек, 2007.
- 17.Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. 3 этап (13-15 лет)-М.: Олимпия. Человек, 2007.

18. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. 4 этап (16-17 лет)-М.: Олимпия. Человек, 2007.
19. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 12-16 лет.-М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2001.
20. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 7-11 лет.-М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2001.
21. Майкл Бил 140 игровых упражнений. Игра в численном неравенстве и завершение атаки.- Нижний Новгород, ООО «РА Квартал», 2009.
22. Мартин Бидзинский Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста.- Нижний Новгород, ООО «РА Квартал», 2009.
23. Озолин Н.Г. Молодому коллеге.-М.: ФиС, 1988.
24. Орджоникидзе З.Г., Павлов В.И. и др. Физиология футбола.-М.: «Человек», «Олимпия», 2008.
25. Параносич В., Лазаревич Л. Психодимика спортивной группы. – М.: ФИС, 1977
26. Питание футболистов. Цыганова Н.В., Денисенко Ю.П., Антропов Г.Б.- Наб.Челны.: Кам.ГИФК, 1999
27. Под редакцией Ю.М.Портнова. Баскетбол. – М.: ФИС, 1988
28. Подвижные игры в учебно-тренировочном процессе с юными спортсменами. Денисенко Ю.П. и др. – Наб.Челны.: ВГИФК, 1988
29. Пособие для футбольных тренеров. Альманах подготовлен по материалам журнала «Футбол- Профи», 2008
30. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.-М.: Граница, 2008.
31. Преображенский В.С. Доктор ФиС: советы детям и родителям. – М.: ФИС, 1984
- Р.Джоунз, Т.Трэнтер. Футбол. Тактика защиты и нападения. М.: ТВТ Дивизион, 2008
32. Репин.Л.Б. Ключ к успеху. – М.: ФИС, 1980
33. Сорокин А.А. Организация спортивного питания юных футболистов.-М.: ТВТ Дивизион, 2008.
34. Талага Е., Энциклопедия физических упражнений.-М.: ФиС, 1998
35. Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов: методические рекомендации. - М.: Терра-Спорт, 2000.
36. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР.-М.: РФС, Терра-Спорт, 2003.
37. Футбол: примерная программа для ДЮСШ, СДЮШОР /В.П.Губа, П.В.Квашук, В.В.Краснощеков, П.Ф.Ежов, В.А.Блинов.-М.: Советский спорт, 2010.
- Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР /РФС.-М.: Советский спорт, 2011.
38. Уроки футбола для молодежи. Овладеть мячом и учиться играть в команде. Часть 1. Игроки 6-11 лет.-М.: Олимп: 2010.
39. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- М.: Издательский центр Академия, 2000

- 40.Чирва Б.Г. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры.-М.: ТВТ Дивизион, 2008
- 41.Чирва Б.Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов.-М.: ТВТ Дивизион, 2008.
- 66.Чирва Б.Г. Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе» и «на два темпа»: учебно-методическое пособие.-М.: ТВТ Дивизион, 2008.
- 42.Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе.-М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005.
- 43.Шон Грин. Программа юношеских тренировок. Тренировка вратарей -Нижний Новгород, ООО «РА Квартал», 2009.
- 44.Шон Грин. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 13-16 лет.-Нижний Новгород, ООО «РА Квартал», 2009.
- 45.Шон Грин. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет.-Нижний Новгород, ООО «РА Квартал», 2009.
- 46.Шон Грин. Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 9-12 лет.-Нижний Новгород, ООО «РА Квартал», 2009.

## **V.Заключение**

Содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки определяется соответствующей образовательной программой, самостоятельно разработанной и утвержденной организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, с учетом примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки. Представленный алгоритм составления дополнительных образовательных программ спортивной подготовки носит рекомендательный характер, создан с целью облегчить работу по разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

Качественная разработка дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в рамках законодательного поля позволит более эффективно достичь поставленных перед образовательной организацией целей. Продуманная структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для образовательной организации позволит улучшить процесс, направленный на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствовать их спортивное мастерство и результативность в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

