

Комитет по физической культуре и спорту администрации Волгограда  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
**СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 19 «ОЛИМПИЯ» г. ВОЛГОГРАДА**  
(МБУ ДО СШ № 19 «Олимпия»)

---

Введена в действие  
Приказом от 09.01.2023 г. № 97/1

Изменения утверждены  
Приказом от 09.01.2024 г. № 80

УТВЕРЖДАЮ

Директор



МБУ ДО СШ № 19 «Олимпия»

Л.Г. Петросян

09.01.2024 г.

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

Волгоград  
2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....</b>	<b>3</b>
1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	3
2. Цель Программы .....	3
<b>II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....</b>	<b>3</b>
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, и возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку .....	3
Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии их участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "футбол" не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.....	3
4. Объем Программы .....	3
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
6. Годовой учебно-тренировочный план.....	7
7. Календарный план воспитательной работы.....	8
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	13
9. Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки.....	14
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки .....	17
<b>III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....</b>	<b>20</b>
11. Требования к результатам прохождения Программы.....	20
12. Оценка результатов освоения Программы .....	22
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП) и тесты.....	22
<b>IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ».....</b>	<b>29</b>
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	29
<i>ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, НП.....</i>	<i>29</i>
<i>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ), УТ(СС) .....</i>	<i>34</i>
<i>ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, ССМ.....</i>	<i>38</i>
<i>ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, ВСМ .....</i>	<i>42</i>
15. Учебно-тематический план .....	44
<b>V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ .....</b>	<b>50</b>
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» .....	50
<b>VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ .....</b>	<b>50</b>
17. Материально-технические условия реализации Программы .....	50
18. Кадровые условия реализации Программы .....	55
19. Информационно-методические условия реализации Программы .....	55

# І. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

## 1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по футболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 1000 (далее – ФССП), изменения внесены в соответствии с приказом Минспорта России от 10.10.2023 № 723 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "футбол", утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1000».

## 2. Цель Программы

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 по виду спорта «футбол».

# ІІ. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

## 3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, и возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (с учетом приложения № 1 к ФССП):

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии их участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "футбол" не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

## 4. Объем Программы

Объем программы с учетом приложения № 2 к ФССП:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Год подготовки на этапе	1	2-3	1-3	4-6	Весь период	Весь период

Количество часов в неделю	6	8	12	16	16	18
Общее количество часов в год	312	416	624	832	832	936

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия групповые и индивидуальные (в т.ч. в рамках самостоятельной работы)

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия (с учетом приложения № 3):

№ п/п	Раздел, тема	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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
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
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18

№ п/п	Раздел, тема	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
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 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

5.3. Спортивные соревнования (с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП):

Виды спортивных соревнований, матчи	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки, год		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), год		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1	2-3	1-2	3-5		
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Контрольные	3	4	3	1	1	1
	Неофициальные соревнования			1. Неофициальные соревнования 2. Товарищеские игры		
Основные	–	1	1	1	1	2
	–	–	Первенство Волгоградской области по футболу			
		1. Первенство города Волгограда по футболу 2. Первенство СФФ «Центр» (зона, финал)				
Матчи		5	25	30	32	36

Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
	Неофициальные соревнования			1. Неофициальные соревнования 2. Товарищеские игры		
Отборочные	–	–	1	2	1	1
	–	–	Первенство Волгоградской области по мини-футболу (зона)			
Основные	–	–	2	2	2	2
	–	–	1. Первенство города Волгограда по мини-футболу 2. Первенство Волгоградской области по мини-футболу			
Матчи	–	–	28	28	32	32

5.4. Теоретические групповые занятия

5.5. Работа по индивидуальному плану (на этапах спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства)

5.6. Инструкторская практика

5.7. Судейская практика

5.8. Медико-восстановительные мероприятия

5.9. Тестирование и контроль

5.10. Медицинский контроль

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5 к ФССП)

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2-3 гг.	1-2 гг.	3 г.	4-5 гг.		
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	12		14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3		4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		14 – 20		12 – 20			6 – 20	4 – 20
1.	Общая физическая подготовка	50	60	90	90	104	76	74
2.	Специальная физическая подготовка	–	–	56	62	72	76	94
3.	Участие в спортивных соревнованиях	–	6	46	46	52	52	94
4.	Техническая подготовка	140	188	222	120	138	76	74
5.	Тактическая подготовка	2	6	30	44	48	70	132
6.	Теоретическая подготовка	4	4	10	16	20	50	70
7.	Психологическая подготовка	4	4	10	14	20	40	50
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	2	2
9.	Инструкторская практика	–	–	6	6	12	14	14
10.	Судейская практика	–	–	6	6	10	12	12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4	4	4	4	8
12.	Восстановительные мероприятия	6	6	16	46	50	62	72
13.	Интегральная подготовка	102	136	126	168	196	266	238
	Общее количество часов в год	312	416	624	624	728	832	936

## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>– приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>– приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>– формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>– составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>– формирование навыков наставничества;</li> <li>– формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>– формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	В течение года
<b>2.</b>	<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>	В течение года



№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>– подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта, в т. ч. с привлечением родителей занимающихся, социальных партнеров МБУ: «Зарядка с чемпионом», «Футбольный марафон», «Мастер-класс по футболу», в т. ч. посвященных Дню физкультурника, Дню города и т.п.</li> </ul>	
		<p>Организация и проведение спортивных мероприятий (в присутствии зрителей / с информационной поддержкой в СМИ / информированием в аккаунтах групп в социальных сетях, аккаунте школы в социальных сетях, на официальном сайте школы)</p>	<p>В соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий МБУ</p>
		<p>Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий как часть праздничных мероприятий (Новый год, 8 марта, 23 февраля и т.п.)</p>	<p>По плану работы с группой</p>
		<p>Конкурсы рисунков и плакатов «Я выбираю СПОРТ!».</p>	<p>2 раза в год</p>
<p>2.2.</p>	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки);</li> <li>– оптимальное питание;</li> </ul>	<p>В течение года</p>

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– профилактика переутомления и травм;</li> <li>– поддержка физических кондиций;</li> <li>– знание способов закаливания и укрепления иммунитета;</li> <li>– соблюдение питьевого режима</li> </ul>	
2.3.	Организация деятельности с занимающимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании	Беседы с группой	3 раза в год
		Беседы индивидуальные с обучающимися групп УТ(СС)-4, 5	По мере необходимости
	Организация деятельности с занимающимися по профилактике табакокурения, алкоголизма, наркомании	Беседы в рамках проведения родительских собраний	2 раза в год
		Беседы индивидуальные	По мере необходимости
2.4.	Организация деятельности с обучающимися по вопросам гигиены спорта, режима дня спортсмена	Беседы с группой	Регулярно
		Беседы индивидуальные	По мере необходимости
	Организация деятельности с родителями обучающихся по вопросам гигиены спорта, режима дня спортсмена	Беседы в рамках проведения родительских собраний	2 раза в год
		Беседы индивидуальные	По мере необходимости
2.5.	Спортивно-оздоровительное направление	Организация учебно-тренировочных мероприятий (сборов), в том числе в детских оздоровительных лагерях	В каникулярный период
<b>3. Патриотическое воспитание</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с занимающимися	В течение года
		Организация экскурсий в музей Волгограда ( <i>на выбор</i> ): <ul style="list-style-type: none"> <li>– Исторический парк «Россия – моя история»;</li> <li>– Волгоградский областной краеведческий музей;</li> <li>– Музей-заповедник «Сталинградская битва» (Музей-панорама «Сталинградская битва», Мемориальный комплекс «Героям Сталинградской битвы» на Мамаевом Кургане, Мемориально-исторический музей,</li> </ul>	

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		Музей «Память»).	
		– организация посещения памятных мест и достопримечательностей в населенных пунктах проведения выездных мероприятий	В соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий МБУ
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях (в том числе, в спортивных мероприятиях, посвященных Дню народного единства);</li> <li>– тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> <li>– в спортивных мероприятиях, посвященных памятным датам Великой Отечественной войны, героям – защитникам Родины;</li> <li>– в международных играх детей городов-героев (в соответствии с Положением о проведении соревнований, возрастом занимающихся)</li> </ul> <p>Участие во Всероссийской акции «Бессмертный полк» (в т. ч. в онлайн-формате)</p> <p>Возложение цветов к памятным местам и монументам, посвященным событиям и героям Великой Отечественной войны, героям-интернационалистам, героям спецопераций</p>	<p>В течение года, в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий МБУ</p> <p>Ежегодно</p> <p>Ежегодно</p>
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся,</b>	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	достижению спортивных результатов)	<b>направленные на:</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>– развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>– правомерное поведение болельщиков;</li> <li>– расширение общего кругозора юных спортсменов</li> </ul>	
4.2.	Развитие творческого мышления юных футболистов в процессе спортивной подготовки	Использование заданий, развивающих эвристичность, рефлексивность, прогнозирование, способность к саморазвитию на теоретических занятиях	В соответствии с планом теоретической подготовки
4.3.	Развитие творческого мышления юных футболистов вне процесса спортивной подготовки	<p>Организация досуга во время выездных соревнований (настольные игры, игры на логическое мышление головоломки и т.п.)</p> <p>Организация и проведение викторины «Что? Где? Когда?» для групп этапа УТ(СС)</p>	<p>В соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий</p> <p>1 раз в год</p>
<b>5.</b>	<b>Работа по противодействию коррупции в МБУ</b>		
5.1.	Информирование работников МБУ, спортсменов, их родителей, о проблеме коррупции и способах противодействия коррупции	Актуализация знаний работников МБУ по проблеме коррупции и способах противодействия коррупции с использованием локальных актов МБУ на тренерском совете	Август
		В честь проведения Международного дня борьбы с коррупцией 9 декабря на официальном сайте МБУ СШОР № 19 «Олимпия» в разделе «Противодействие коррупции» размещение информационного материала об учреждении Международного дня борьбы с коррупцией, его цели и содержания	Декабрь

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

### I. Теоретическая часть

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязана реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе:

ежегодно проводить с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

знакомить обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта

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

проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

ежегодная оценка уровня знаний.

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

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

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».

## II. План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	6. Родительское собрание	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	1-2 раза в год
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год
	2. Семинары на темы: – «Виды нарушений антидопинговых правил»; – «Процедура допинг-контроля»; – «Подача запроса на ТИ»; – «Система АДАМС»	1-2 раза в год

## 9. Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

Занятия по разделам подготовки проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.

### 9.1. План инструкторской практики

Этап	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (спортивной специализации) этап			Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До 3 лет	3 года	Свыше 3 лет	Весь период	Весь период
Тема							
<p>1. Основы спортивной тренировки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– овладение принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, навыком отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;</li> <li>– овладение основными методами построения УТЗ; овладение способами разминки, основной и заключительной частью занятия;</li> <li>– овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).</li> </ul>	–	–	2	2	2	3	3
<p>2. Виды подготовки: общая физическая подготовка.</p> <p>Проведение части разминки (вместе с тренером-преподавателем и самостоятельно)</p>	–	–	1	1	2	3	3
<p>3. Виды подготовки: специальная физическая подготовка.</p> <p>Проведение части учебно-тренировочного занятия (вместе с тренером-преподавателем и самостоятельно)</p>	–	–	1	1	2	2	2
<p>4. Виды подготовки: техническая подготовка.</p> <p>Проведение части учебно-тренировочного занятия (вместе с тренером-преподавателем и самостоятельно)</p>	–	–	1	1	2	2	2

Этап	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (спортивной специализации) этап			Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До 3 лет	3 года	Свыше 3 лет		
Год подготовки						Весь период	Весь период
Тема							
5. Планирование спортивной подготовки. Ведение дневника: – учет тренировочных и соревновательных нагрузок; – регистрация результатов тестирования; – анализ выступления на соревнованиях	–	–	1	1	2	2	2
6. Основы методики обучения	–	–	–	–	2	2	2
Всего за год:	–	–	6	6	12	14	14

## 9.2. План судейской практики

Этап	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (спортивной специализации) этап			Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До 3 лет	3 года	Свыше 3 лет		
Год подготовки						Весь период	Весь период
Тема							
1. Правила проведения соревнований по футболу	–	–	2	2	3	4	4
2. Правила проведения соревнований по мини-футболу	–	–	2	2	2	2	2
3. Осуществление функций помощника судьи в своей и других группах	–	–	1	1	3	4	4
4. Ведение протоколов соревнований	–	–	1	1	2	2	2
Всего за год:	–	–	6	6	10	12	12



## 10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки

### 10.1. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Этап	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (спортивной специализации) этап			Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До 3 лет	3 года	Свыше трех лет		
Год подготовки	До года	Свыше года	До 3 лет	3 года	Свыше трех лет	Весь период	Весь период
Тема							
1. Углубленное медицинское обследование (УМО)	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
2. Дополнительная консультация у специалистов	По мере необходимости	По мере необходимости	По мере необходимости	По мере необходимости	По мере необходимости	По мере необходимости	По мере необходимости
Всего за год:	1	4	4	4	4	4	4

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «футбол».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

### 10.2. Планы применения восстановительных средств

Восстановительные мероприятия делятся на 4 группы средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

**Педагогические средства** являются основными, так как стимуляция восстановления и повышение спортивных результатов возможно только при рациональном построении тренировки, соответствии между величиной нагрузки и функциональным состоянием футболистов.

Данные средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе учебно-тренировочной работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха.

К педагогическим средствам восстановления относят использование различных форм активного отдыха, проведение занятий на местности, на природе, различные виды переключения с одного вида работы на другой. Также они включают в себя:

- 1) рациональное планирование учебно-тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма футболиста; правильное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро- и макроциклов; широкое использование переключений; четкую организацию работы и отдыха;
- 2) правильное построение отдельного занятия с применением способов снятия утомления (полноценная индивидуальная разминка, подбор технических средств и мест для

тренировок, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона);

- 3) варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и занятиями;
- 4) разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в месячных и годовых циклах подготовки;
- 5) разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности, совершенствование двигательных навыков, обучение тактическим действиям.

Что касается конкретных средств восстановления, то выбор того или иного, их сочетание должны осуществляться врачом и тренером-преподавателем в зависимости от характера и степени утомления, индивидуальных особенностей футболиста, наличия соответствующих условий и материальной базы.

#### Индивидуализация учебно-тренировочного процесса

Среди педагогических приемов, ускоряющих восстановление, на первое место следует поставить индивидуализацию учебно-тренировочного процесса. Тренировка должна быть тем индивидуальнее, чем выше мастерство футболиста.

#### Активный отдых

Последствия утомления ликвидируются быстрее в том случае, если человек после работы отдыхает не пассивно, а вовлекает в деятельное состояние мышцы, не принимавшие участия в основной работе.

**Психологические средства** способствуют снижению психического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Психологические средства восстановления способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Средства психологического воздействия на организм весьма разнообразны. К психотерапии относятся внушенный сон-отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, к психопрофилактике – психорегулирующая тренировка (индивидуальная и коллективная), к психогигиене – разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Психологические методы и средства восстановления работоспособности после тренировочных и соревновательных нагрузок в последние годы получили широкое распространение. С помощью психологических воздействий удастся снизить уровень нервно-психической напряженности, снять состояние психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и, тем самым, оказать существенное влияние на ускорение процессов восстановления в других органах и системах организма.

Аутогенная психомышечная тренировка. Нередко в мини-футболе решающую роль в победе играет умение спортсмена настроить свою психику на бескомпромиссную борьбу, полную самоотдачу сил, на победу. В реализации этих главных установок неоценимую помощь оказывает сила, заложенная в самовнушении.

Психическая саморегуляция – это воздействие человека на самого себя с помощью слов и соответствующих им мысленных образов. Слова, речь, мысленные образы условнорефлекторным путем оказывают на функциональное состояние различных органов и систем положительное или отрицательное влияние.

В психической саморегуляции различают два направления – самоубеждение и самовнушение. Овладеть психомышечной тренировкой можно за 5–7 дней, если, конечно, серьезно относиться к занятиям. Во-первых, надо уметь «погружаться» в дремотное состояние,

когда мозг становится повышенно чувствителен к словам, «связанным с ними» мысленным образом. Во-вторых, надо научиться предельно сосредоточивать свое напряженное внимание на том, чем заняты твои мысли в данный момент. В этот период мозг отключается от всех посторонних влияний.

Аутогенная психомышечная тренировка преследует цель – научить спортсмена сознательно корректировать некоторые автоматические процессы в организме. Ее можно использовать с целью восстановления перед выступлением в соревнованиях, в процессе таймаутов и перерывов во время игры, а также после соревнований и учебно-тренировочных занятий.

Для снятия чувства тревоги, страха перед предстоящим соревнованием следует использовать формулу саморегуляции, направленную на расслабление скелетных мышц. Это задержит поступление в мозг импульсов тревоги. Формула саморегуляции должна быть следующей: «Отношение к соревнованиям спокойное... полная уверенность в своих силах... мое внимание полностью сосредоточено на предстоящем соревновании... ничто постороннее меня не отвлекает... любые трудности и разные помехи меня только мобилизуют на победу...» Такая психическая тренировка продолжается 2–4 мин 5–6 раз ежедневно.

Для более быстрого восстановления сил после соревнований рекомендуется использовать самовнушенный сон. Спортсмен должен научиться погружать себя на определенное время в сон и самостоятельно выходить из него отдохнувшим и бодрым. Длительность внушенного сна от 20 до 40 мин.

**Система гигиенических факторов** состоит из следующих разделов:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия учебно-тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура, климато-временные факторы и т.д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренер-преподаватель, медицинские работники и сами спортсмены. Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллектива). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренер-преподаватель должен хорошо знать и постоянно контролировать состояние социально-гигиенических факторов микросреды, а также принимать все меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Вопросы личной гигиены связаны с использованием рационального распорядка дня, мероприятиями по уходу за телом, отказом от вредных привычек и др. Необходимо:

- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения учебно-тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. По мнению

специалистов, оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 часов и от 16 до 20 часов.

**Питание юных футболистов** строится с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков.

**Медико-биологическая группа восстановительных средств** включает витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Из средств физио- и гидротерапии следует использовать различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауну, локальные физиотерапевтические средства воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.). Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, ванны и т. д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1 – 2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **11. Требования к результатам прохождения Программы**

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:

##### 11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- сформировать устойчивый интерес к виду спорта "футбол", занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "футбол";
- сформировать двигательные умения и навыки, в том числе в виде спорта "футбол";
- всестороннее гармонично развить физические качества;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "футбол", начиная с третьего года;
- укрепить здоровье.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, 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;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта "футбол";
- сформировать разностороннюю общую и специальную физическую подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "футбол";
- "обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межмуниципальных и (или) региональных и (или) межрегиональных официальных спортивных соревнованиях."
- укрепить здоровье.

#### 11.3. 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;
- повысить уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечить участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в региональных и (или) межрегиональных и (или) всероссийских спортивных соревнованиях;
- сохранить здоровье.

#### 11.4. 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 выполнить 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;
- продемонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- повысить уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "футбол";
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе межрегиональных и (или) всероссийских спортивных соревнованиях, и достичь высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности.
- сохранить здоровье.

## **12. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой МБУ СШОР №19 «Олимпия» на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

## **13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП) и тесты**

13.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

**Нормативы общей физической, технической подготовки для зачисления и перевода  
на этап начальной подготовки**

№ п/п	Группа Упражнения	НП-1			НП-2			НП-3		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>										
1.1.	Челночный бег 3x10 м (с)	–	–	–	09,30	9,25	9,20	9,20	9,10	9,00
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта (с)	2,35	2,30	2,25	2,30	2,25	2,20	2,25	2,20	2,15
1.2.	Бег на 30 м	–	–	–	6,0	5,80	5,60	5,80	5,60	5,40
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	100	110	120	120	125	130	140	145	150
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>										
2.1.	Ведение мяча 10 м (с)	–	–	–	3,00	2,80	2,60	2,80	2,60	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (с) (начиная со второго года спортивной подготовки)	–	–	–	8,60	8,50	8,40	8,30	8,20	8,10
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (с) (начиная со второго года спортивной подготовки)	–	–	–	11,60	11,40	11,20	11,00	10,40	10,20
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (количество попаданий) (начиная со второго года спортивной подготовки)	–	–	–	5	6	7	6	7	9

**Нормативы общей физической и технической подготовки  
на учебно-тренировочном (спортивной специализации) этапе**

№ п\п	Группа Упражнения	УТ(СС)-1			УТ(СС)-2			УТ(СС)-3			УТ(СС)-4			УТ(СС)-5		
		удв	хор	отл	удв	хор	отл	удв	хор	отл	удв	хор	отл	удв	хор	отл
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>																
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта (с)	2,20	2,10	2,00	2,20	2,10	2,0	2,10	2,0	1,90	2,10	2,0	1,90	2,10	2,00	1,90
1.2.	Челночный бег 3x10 м с высокого старта (с)	8,70	8,60	8,50	8,70	8,60	8,50	8,60	8,50	8,40	8,50	8,40	8,30	8,20	8,10	8,00
1.3.	Бег на 30 м (с)	5,40	5,35	5,30	5,30	5,25	5,20	5,20	5,15	5,10	5,10	5,05	5,00	5,00	4,95	4,90
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	163	167	170	173	177	180	183	187	190	193	197	200	205	210
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см) (начиная с пятого года спортивной подготовки)	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	30	32	35
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>																
2.1.	Ведение мяча 10 м (с)	2,60	2,55	2,50	2,55	2,50	2,45	2,50	2,45	2,40	2,45	2,40	2,35	2,40	2,35	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	7,80	7,75	7,70	7,70	7,65	7,60	7,50	7,45	7,40	7,35	7,30	7,25	7,20	7,15	7,10
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (с)	10,00	09,90	09,80	9,80	9,70	9,60	9,60	9,50	9,40	9,40	9,30	9,20	9,20	9,10	9,00
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (количество попаданий)	5	6	7	5	6	7	6	7	8	8	9	10	8	9	10
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток) (количество попаданий)	5	6	7	5	6	7	6	7	8	8	9	10	8	9	10
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (м) (начиная со второго года спортивной подготовки)	–	–	–	8	9	10	10	11	12	12	13	14	13	14	15



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

№ п\п	Возраст	ССМ (весь период)			ВСМ (весь период)		
	Упражнения	удв	хор	отл	удв	хор	отл
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>							
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта (с)	1,95	1,90	1,85	1,90	1,85	1,80
1.2.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,40	7,30	7,15	7,15	7,00	6,80
1.3.	Бег на 30 м (с)	4,80	4,60	4,40	4,40	4,20	4,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	240	250	250	255	260
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (см)	35	37	40	40	42	45
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>							
2.1.	Ведение мяча 10 м (с)	2,25	2,15	2,10	2,10	2,00	1,90
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	7,10	6,85	6,60	6,60	6,35	6,10
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м (с)	8,50	8,40	8,30	8,30	8,20	8,10
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (количество попаданий)	5	8	10	5	8	10
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток) (количество попаданий)	5	8	10	5	8	10
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (м)	15	16	17	18	19	20

**Нормативы технической подготовки на учебно-тренировочном (спортивной специализации) этапе  
для вратарей**

№ п/п	Группа	УТ(СС)-1			УТ(СС)-2			УТ(СС)-3			УТ(СС)-4			УТ(СС)-5		
		удв	хор	отл	удв	хор	отл	удв	хор	отл	удв	хор	отл	удв	хор	отл
2.1.	Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	–	–	–	22	26	30	26	30	34	30	34	38	32	36	40
2.2.	Бросок мяча на дальность (м)	–	–	–	12	16	20	16	20	24	22	24	26	24	26	30
2.3.	Жонглирование мячом (количество раз)	6	9	12	10	15	20	15	20	25	–	–	–	–	–	–

**Нормативы технической подготовки на этапах  
совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства  
для вратарей**

№ п/п	Группа	ССМ (весь период)			ВСМ (весь период)		
		удв	хорошо	отлично	удв	хорошо	отлично
2.1.	Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	37	40	43	41	43	45
2.2.	Бросок мяча на дальность (м)	28	30	32	31	32	34
2.3.	Жонглирование мячом (количество раз)	–	–	–	–	–	–

13.2. Перечень тестов и вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками:

1) тесты (онлайн тесты) на знание футбольных правил:

<https://footballrules.ru/test-football-law/>

<https://quizterra.com/ru/test-na-znanie-futbolnyh-pravil>

<https://onlinetestpad.com/ru/tests/football>

[https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/teoreticheskij\\_test\\_futbol\\_184029.html](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/teoreticheskij_test_futbol_184029.html)

2) примерные вопросы на знание истории и теории футбола:

1. Когда и в какой стране впервые были разработаны правила футбола? (В 1863 г., в Англии.)
2. Сколько человек входит в состав судейской бригады, обслуживающей футбольный матч? (Три человека – судья и два судьи на линии.)
3. Какова окружность футбольного мяча? (68 – 71 см.)
4. Где должны располагаться футболисты соревнующихся команд при начальном ударе? (Только на своей половине поля.)
5. Каков радиус центрального круга футбольного поля? (9 м.)
6. Каков радиус дуги, образующей угловой сектор? (1 м.)
7. Засчитывается ли мяч, забитый в ворота непосредственно с углового удара? (Да.)
8. Что означает желтая и красная карточки, показанные судьей футболисту? (Желтая – предупреждение, красная – удаление.)
9. Имеет ли право игрок, производящий начальный удар, коснуться мяча дважды подряд? (Нет.)
10. В чем отличие штрафного удара от свободного? (При штрафном ударе мяч, непосредственно забитый в ворота, засчитывается, а при свободном не засчитывается.)
11. Каково решение судьи, если игрок неправильно вбросит мяч из-за боковой линии? (Повторить вбрасывание с того же места игроком команды соперников.)
12. Должен ли судья остановить игру, если в ходе игры мяч отскочит в поле от древка углового флага? (Нет.)
13. В какую сторону футболист должен направить мяч при начальном ударе? (В сторону поля соперников.)
14. Каково решение судьи, если мяч в ходе игры пришел в негодность? (Мяч заменяется, а игра возобновляется «спорным мячом» в том месте, где «вышел из строя» прежний мяч.)
15. Какое наказание получает футболист, умышленно нарушающий правила 9м при выполнении штрафных и свободных ударов? (Предубеждение, а при повторном нарушении – удаление с поля.)
16. Засчитывается ли мяч, забитый непосредственно с удара от ворот? (Нет.)
17. Что означает поднятая вверх рука судьи? (Свободный удар.)
18. Что означает жест судьи: обе руки подняты вверх, пальцы сжаты кулаки? (Время всей игры или её половины истекло.)

19. Какое решение принимает судья, если вратарь, держа мяч в руках, сделает в своей штрафной площади более 4 шагов? (Назначается свободный удар, который производится игроком команды соперников с места нарушения.)
20. Какое решение принимает судья, если игрок, выполняющий удар от ворот, передаст мяч в руки своему вратарю? (Повторяется удар от ворот.)
21. Какое решение принимает судья, если любой игрок, кроме вратаря, сыграет в своей штрафной площади рукой? (Назначается 11-метровый удар.)
22. Засчитывается ли гол, если игрок, выполняя 11-метровый удар, попадает мячом в стойку (при этом мяч не касается вратаря) и повторным ударом забивает мяч в ворота? (Нет.)
23. Какое решение принимает судья в этом случае? (Назначается штрафной удар в сторону команды, пробившей 11-метровый)
24. Должен ли судья остановить игру, если мяч попадет в него и вновь отскакивает в поле (Нет.)
25. Засчитывается ли мяч, вброшенный в ворота непосредственно из-за боковой линии? (Нет.)
26. Какое решение принимает судья, если мяч вброшен из-за боковой линии: а) в ворота соперников; б) в свои ворота? (а) удар от ворот; (б) назначается угловой удар.
27. Какое решение принимает судья, если игрок, выполняющий начальный удар, направляет мяч назад, т.е. в сторону своих ворот? (Начальный удар повторяется.)
28. Кто из выдающихся спортсменов был капитаном сборной команды СССР по футболу и капитаном сборной команды СССР по хоккею? (Заслуженный мастер спорта В.М. Бобров.)
29. В каких городах состоялись предварительные и финальные игры футбольного турнира XXII Олимпийских игр? (Предварительные – в Москве, Киеве, Ленинграде, Минске; финальные – в Москве.)
30. Когда и на каких Олимпийских играх советские футболисты завоевывали звание чемпионов? (В 1956г., на XVI Олимпийских играх в Мельбурне.)
31. Кто автор известного футбольного марша? (Композитор М.Блантер.)
32. В каком году впервые стали проводиться розыгрыши Кубка СССР по футболу и кто стал его первым обладателем? (В 1936г.; команда «Локомотив», Москва.)
33. В каком году впервые стали проводиться чемпионаты страны по футболу среди клубных команд? Кто стал первым чемпионом? (В 1936г., «Динамо», Москва.)
34. В каком году и где состоялся I чемпионат мира по футболу среди юниоров? (В 1977г., в Тунисе.)
35. Какая команда стала победителем I чемпионата мира среди юниоров? (Сборная СССР.)
36. В каком году и где состоялся II чемпионат мира по футболу среди юниоров? (В 1979г., в Японии.)
37. Какая команда стала победителем II чемпионата мира среди юниоров? (Сборная Аргентины.)
38. Кто из советских футболистов был удостоен награды лучшему футболисту Европы «Золотой мяч»? (Лев Яшин и Олег Блохин.)

13.3. Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапу спортивной подготовки (с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП)

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный (спортивной специализации) этап		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период	Весь период
III юношеский спортивный разряд	-	-	-	+	-	-
II юношеский спортивный разряд	-	-	-	+	-	-
I юношеский спортивный разряд	-	-	-	+	-	-
III спортивный разряд	-	-	-	+	-	-
II спортивный разряд	-	-	-	-	+	-
I спортивный разряд	-	-	-	-	-	+

#### IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

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

##### ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, НП

##### Характеристика и задачи начального этапа подготовки футболистов

**Цели** подготовки на этапе начальной подготовки:

- обучить освоению широкого арсенала двигательных навыков;
- обучить множеству простых и сложных технических элементов, приемов футбола;
- дать общие теоретические знания о физической культуре и спорте, о футболе;
- развить всесторонне и гармонично физические качества;
- привить стойкий интерес к занятиям футболом;
- укрепить здоровье.

Цели подготовки в группах начальной подготовки осуществляются с помощью решения конкретных задач:

- развить координацию движений, гибкость, ловкость и быстроту занимающегося;
- обучить технике ведения мяча и технике финтов с «уходом»;
- обучить технике обработки катящегося мяча стопой, бедром, грудью;
- обучить технике удара по мячу внутренней стороной стопы и серединой подъема стопы;
- обучить технике удара головой по мячу;

- обучить тактическим действиям – индивидуальным и групповым (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4);
- сформировать умение преодолевать физические и психологические нагрузки во время участия спортсменов в соревнованиях.
- достичь гармоничного развития мускулатуры всего тела, укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшить функциональные способности органов и систем, развить силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость;
- развить способность выполнять движения быстро и часто, что достигается, прежде всего, с помощью многократного бега на короткие дистанции и подвижных игр;
- овладеть техникой общеразвивающих и специальных упражнений, владения мячом, ознакомление с технико-тактическими действиями в защите и нападении.

Анализ опыта подготовки резервов в футболе показывает, что для овладения необходимым мастерством требуется не менее 5-6 лет целенаправленной тренировочной работы. Следовательно, уже на этапе начальной подготовки к специализации (10-13 лет) необходимо выбрать и определить, кто из спортсменов в наибольшей мере соответствует по своим задаткам требованиям футбола. При этом желательно не только своевременно раскрыть природные задатки и склонности юного футболиста, но и установить предрасположенность организма к высоким темпам развития этих данных. Успешно достигать этих целей помогает правильно организованная система отбора и занятия на начальном этапе подготовки, основное содержание которых сводится к разносторонней подготовке, позволяющей раскрыть задатки юного спортсмена и его предрасположенности к тому или иному виду игрового амплуа.

Содержание занятий футболом с подростками зависит от особенностей, индивидуальных и возрастных, которые следует учитывать при планировании, построении и проведении занятия. Кроме того, нужно иметь в виду, что показатели биологического развития детей одной и той же возрастной группы могут отличаться от средних данных этой возрастной группы на два года или даже более в ту и другую сторону. Занятия с юными футболистами на этом этапе организуются и проводятся так же, как и со взрослыми спортсменами, но имеются и некоторые особенности: продолжительность занятий короче, нагрузка, объем и интенсивность меньше, больше уделяется внимания игровой направленности.

При реализации содержания Программы на этапе начальной подготовки тренер-преподаватель должен учитывать следующие факторы, влияющие на качество подготовки:

1. Вес и параметры мяча.  
Для ребят от 7 до 9 лет нужно использовать легкие мячи № 3, 4 от 63,5 до 66 см окружности. Таким мячом легче развивать небьющую ногу. Он послушнее и быстрее летит после ударов и не позволяет скапливаться во время игры большому количеству игроков.
2. Выбор размера игровой площадки.  
Для того чтобы выполнять игры на ловкость и быстроту и развивать основные способности технической и тактической подготовки, требуется площадка размером 20 x 40 м.
3. Использование размеров ворот.  
Ворота имеют очень важное значение для подготовки в футболе, т.к. развивается игровое мышление и можно менять задания в игре. Стандартные размеры ворот – 2 x 3 м.
4. Развитие неударной ноги. На I и II этапах обратить особое внимание на стимулирование игры небьющей ногой.
5. Методику отбора юных футболистов на программе спортивной подготовки в спортивную школу олимпийского резерва.

### ***Общая физическая подготовка***

Общая физическая подготовка юных футболистов включает в себя простые упражнения, подвижные игры с различными задачами, спортивные игры, плавание.

**Подвижные игры и эстафеты** (с мячом, скакалками и др.) применяются для развития общей подвижности

**Спортивные игры** (баскетбол, теннисбол, гандбол играют по упрощенным правилам в малых составах) для проявления чувства соперничества, лидерских качеств и расширения кругозора.

**Плавание, игры на воде.** В летний период применяется обучение плаванию, используются игры на воде (водное поло и др.).

**Катание на коньках, лыжах.** В зимний период применяется обучение катанию на коньках и на лыжах.

*Методические указания.* Главное, что должен иметь в виду тренер-преподаватель при подготовке футболистов младшего возраста – необходимо создавать условия для того, чтобы детям было интересно на занятиях, причем на каждом занятии должен присутствовать соревновательный момент. Кроме того, тренер-преподаватель должен следить за величиной нагрузки на каждом этапе подготовки.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка включает в себя комплексы упражнений для обучения технике бега, для развития ловкости и гибкости, скорости и быстроты, силы.

**Обучение технике бега.** Для обучения технике бега используется комплекс беговых упражнений разными способами:

- бег захлестыванием голени;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег спиной;
- бег с разворотом на 180 градусов;
- «рванный» бег;
- бег «зигзагом»;
- бег с крестным шагом;

*Методические указания.* Выполнять упражнения целесообразно в начале учебно-тренировочных занятий.

**Развитие ловкости и гибкости.** Для развития ловкости и гибкости предлагаются следующие упражнения:

- упражнения со скакалкой;
- эстафеты с предметом и без предмета;
- гимнастические упражнения (кувырки и др.);
- подвижные игры;
- упражнения с мячом.

**Развитие скорости и быстроты.** Для развития ловкости и гибкости предлагаются следующие упражнения, желательно проводить в начале занятий:

- старты из различных положений;
- эстафеты с мячом и без мяча;
- челночный бег;
- подвижные игры (день-ночь, кошки-мышки).
- рывки и ускорения по команде тренера-преподавателя.

Кроме того, используются спортивные игры (в малых составах), игры для развития внимания.

**Развитие силы.** Для развития силы предлагается следующий комплекс упражнений:

- удары по мячу ногой на месте и в движении;
- бросание мяча руками;
- отбор мяча ногой;
- удары по мячу головой;
- эстафеты с элементами прыжков.

## **Техническая подготовка**

**Обучение технике владения мячом.** Для развития у детей «чувства мяча» используются различные комплексы упражнений и игры:

- ведение мяча ногой с изменением направления (левой, правой ногой);
- ведение мяча на различных участках в ограниченном пространстве;
- ведение мяча в «лабиринте» (обводка стоек с многоцелевыми задачами);
- подвижные игры с мячом («кошки-мышки», «догонялки», «преследование соперника», «захват пустых ворот»);
- обучение обманным движениям, «финтам» (уход в сторону, «перешагивание», «ложный замах», «паровоз»);
- обучение жонглированию мячом (стопой, бедром, туловищем, головой).

*Методические указания.* Целесообразно выполнять упражнения сначала сильной ногой, а потом слабой. Жонглирование выполнять сначала подпущенным мячом.

Тренер-преподаватель должен стимулировать детей выполнять задания с учетом скорости выполнения.

**Обучение технике ударов по мячу ногой.** Предлагается следующий комплекс упражнений для обучения технике ударов по мячу ногой:

- обучение ударам ногой по воротам по неподвижному мячу. (внутренней частью стопы, серединой подъема стопы). Игры «Король», «Пенальти».

*Методические указания:* необходимо подразделять удары на точность и удары на силу, обратить внимание на «слабую» ногу.

- обучение ударам ногой по воротам в движении (после ведения мяча, после приема мяча, после обводки стоек).

*Методические указания:* обратить внимание на технику удара (постановку опорной ноги).

- обучение технике передачи мяча ногой на месте и в движении (внутренней частью стопы и серединой подъема).

*Методические указания:* выполнять упражнения в парах, в тройках, в четверках, обратить внимание на «слабую» ногу.

**Обучение технике обработки мяча.** Обработка мяча в футболе совершается различными способами:

- обработка мяча «подошвой»;
- обработка мяча внутренней частью стопы и внешней стороны стопы;
- обработке мяча бедром;
- обработка мяча туловищем и головой.

*Методические указания:* сначала обучать технике обработки мяча на месте, а потом в движении. Выполнять упражнения на обработку мяча в парах, в тройках, в четверках. Использовать упражнения в виде эстафет, подвижных игр.

**Обучение технике ударов по мячу головой** начинается со второго года подготовки. Для этого используются следующие упражнения и игры:

- удары по мячу головой в парах, в тройках (на точность и по воротам);
- удары по мячу головой в движении в парах;
- подвижные игры с целевой задачей «игра головой»;



– спортивные игры с целевой задачей «игра головой»;

– жонглирование мячом головой.

*Методические указания:* обратить внимание, чтобы занимающиеся в момент удара по мячу головой не закрывали глаза.

**Обучение технике игры вратаря.** В футбольных школах подготовка вратарей имеет особое значение и должна осуществляться по индивидуальной программе. Отбор юных вратарей производится в начале второго этапа по соответствующим контрольным нормативам. Учитываются желание играть в воротах и наличие лидерских качеств у игрока.

1. Упражнения для обучения технике игры вратаря 7 – 9 лет:

– ловля мяча двумя, одной рукой (сверху и внизу);

– отбивать мячи руками и ногами;

– выбивание мяча ногой от ворот.

2. Тактическая подготовка юных вратарей:

– игра на линии ворот;

– игра руками и ногами на выходах из ворот;

– выбор позиций при стандартных положениях.

*Методические указания:* во время учебно-тренировочного процесса необходимо давать играть юным вратарям в поле. При подборе упражнений и их дозировке важно учитывать возрастные особенности юных вратарей.

### ***Тактическая подготовка***

Необходимо на первом этапе подготовки давать упрощенные упражнения и игры, не придавая значения технике и тактике, а на втором этапе подготовки следует уже обратить внимание на технико-тактическую подготовку.

**Игры «на сближенных воротах»** проводятся на поле размером 25 x 15 м, тренер-преподаватель меняет состав игроков в поле в соответствии с размерами ворот (1 x 1, 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4), а на втором этапе – 5x5.

**Игры «на четверо ворот».** Размеры площадки и ворот выбираются по количеству игроков в поле (1 x 1, 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5).

**Упражнения в двойках, тройках:** «паровоз», забегание, скрещивание, игра «в стенку», «обратный пас».

**Упражнения на развитие игрового мышления** с воротами и без ворот (2 x 1, 3 x 2, 4 x 3, 5 x 4).

**Игровые «квадраты»** (2 x 1, 3 x 1, 4 x 1,5 x 2). Количество касаний с мячом игроков необходимо менять.

**Игры «с элементами спортивных игр»** в малых составах (гандбол, баскетбол, теннисбол).

**Подвижные игры с элементами игры в футбол:** «черные – белые», «командная охота 2 x 3, 3 x 4», «выход из окружения».

*Методические указания.* Все упражнения и игры должны соответствовать умственному и физическому развитию ребенка. В тактической подготовке нужно учитывать и связывать от простого, уже известного, к более сложному и новому.

### ***Теоретическая подготовка***

Теоретическая подготовка юных футболистов включает знакомство с правилами здорового образа жизни, с правилами поведения на занятиях футболом, с общими вопросами по теории и методике физической культуры и спорта, футбола, основы психологической подготовки, начальные знания по тактической подготовке.

### ***Психологическая подготовка***

На этапе начальной подготовки важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

### ***Участие в спортивных соревнованиях***

Соревновательная деятельность является показателем качества учебно-тренировочного процесса. Программа предусматривает участие занимающихся на этапе начальной подготовки в неофициальных соревнованиях, позволяющих набрать соревновательный опыт:

- в кратковременных соревнованиях по футболу (особенно если юные футболисты выезжают в другой город);
- в соревнованиях по мини-футболу в составах 4+1 (размеры ворот 2 x 3 м, размеры поля 25 x 35 м, мяч № 4);
- в соревнованиях, проводимых на базе МБУ СШОР № 19 «Олимпия», среди занимающихся соответствующих возрастных групп.

Качество технико-тактических действий каждого футболиста в таких соревнованиях является определяющим для оценки его подготовки к участию в официальных соревнованиях. В свою очередь успешность соревновательной деятельности является основным показателем, дающим основание для перевода занимающегося на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ), УТ(СС)**

### ***Техническая подготовка***

На этом этапе начинается «углубленная специализация». В первые два года спортсмены должны овладеть способностью выделить в двигательном действии закономерности решения задач данного этапа, уверенно решать двигательную задачу как в стандартных, вариативно изменяющихся условиях, так и в экстремальных.

Юные футболисты уже имеют некоторое умение в выполнении тех или иных технических приемов и чтобы это умение вышло на новую ступень, приблизилось к уровню навыка, необходимо наполнить его теорией развития движений.

В зависимости от типа двигательной задачи внимание занимающегося фиксируется на динамике, либо на пространственной структуре действия, либо попеременно на одной из характеристик, но всегда основываясь на двигательном действии, которое должно быть освоено максимально приближенно к требованиям техники. Результатом такого освоения будет то, что называют «грубым умением».

В достижении высокого уровня технической подготовки большую роль играют два фактора: понимания техники владения мячом и тренировки. В работе над техникой необходимо учитывать:

- быстро определить траекторию полета мяча и моментально устремиться в этом направлении;
- заранее выбрать прием обработки мяча;
- в момент приема отвести назад ту часть тела, которая принимает мяч (смягчает прием);
- расслабить ту часть тела, которая принимает мяч (чтобы не было отскока).

По мере усвоения технических приемов спортсмены совершенствуются:

- в прямых и резаных ударах разными способами по мячу, летящему по разным траекториям и разным направлениям;
- в остановках мяча с переводами;
- в ведении мяча разными способами;
- в обманных движениях;
- в отборе мяча ударом и остановкой в выпаде и подкате, толчком плеча;
- во вбрасывании мяча из-за боковой с места, в движении, с падением.

Вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении, в прыжке (броске).

Чтобы обеспечить формирование эффективного и надежного двигательного навыка, следует ориентировать спортсмены на ситуацию применения в игре. Для этого тренер-преподаватель подбирает необходимые упражнения по технической подготовке:

- упражнение для отработки ударов головой;
- тренировка линии атаки;
- тренировка линии обороны;
- тактико-технические упражнения для крайних защитников;
- тактико-технические упражнения для центральных защитников;
- тактико-технические упражнения для игроков средней линии и нападения.

#### Техническая подготовка вратаря

1. Стойка вратаря
2. Перемещение вратаря
3. Ловля мяча
4. Отбивание и передача мяча
5. Падение и ловля в падении

Тренеру-преподавателю необходимо подобрать соответствующие подготовительные и основные учебно-тренировочные упражнения для наилучшего тренировочного эффекта в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов.

#### **Тактическая подготовка**

Основные задачи подготовки:

- 1) овладение основами командных тактических действий в нападении и защите;
- 2) совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа футболистов;
- 3) формирование умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов);
- 4) развития способностей к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению;
- 5) изучение технического арсенала, тактической и волевой подготовки противника.

#### **Тактика нападения**

##### Индивидуальные действия

Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приёмов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Маневрирование на поле: «открывание» для приёма мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счёт скоростного маневрирования по полю и подключении из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приёмы.

### Групповые действия

Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Взаимодействия с партнёрами 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 путём точной длинной передачи на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

### Командные действия

Выполнение основных обязанностей в атаке на своём месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнёрами при разном числе нападающих, а так же внутри линии и между линиями.

### **Тактика защиты**

#### Индивидуальные действия

Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

#### Групповые действия

Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

#### Командные действия

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своём 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.

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

#### Тактика вратаря

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнёрам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации по введению мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру. Адресуя его свободному от опеки партнёру.

Выбор места при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнёров.

#### Учебно-тренировочные игры

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

## ***Интегральная подготовка***

Интегральная подготовка футболистов 10-11 лет строится с учётом овладения занимающимися к этому возрасту основами элементарных технических приёмов умения выполнять их достаточно рационально. По-прежнему основу подготовки составляют упражнения в «связках» и двусторонние учебно-тренировочные игры на площадках уменьшенных размеров. Задания необходимо выполнять в облегченных условиях, без активного сопротивления, но содержание «связок» при этом усложняется. Обязательными элементами ТТД являются: остановка катящегося мяча с уходом в сторону, быстрое ведение с обводкой, короткая передача мяча или удар в ворота; обработка падающего перед игроком мяча внутренней стороной стопы либо внешней частью подъёма с уходом в сторону, ведение, финт, удар в цель. Основное условие – точное выполнение на оптимальной скорости передвижения. По мере усложнения заданий «связки» ТТД должны наполняться элементами индивидуальных оборонительных действий: преследованием и «закрыванием» соперника, отбором или перехватом мяча.

Совершенствование ловкости осуществляется при передвижении на высокой скорости в двигательных действиях с незначительной амплитудой изменения направления бега (относительно прямой). Это включает в себя:

- бег по прямой с обеганием стоек (дистанция – 30 м);
- то же, первые 10м – бег спиной вперёд;
- ведение мяча с обводкой стоек;
- ведение или обводка стоек с ударом по воротам;
- ведение мяча, обводка пассивно защищающихся соперников, удар по воротам;
- ведение мяча, обводка активно защищающихся соперников, удар по воротам.

Содержание интегральной подготовки юных футболистов 12-13 лет отличается от других возрастных групп. Поскольку темпы прироста уровня специфических координационных способностей в этот период значительно замедляется и даже возможно снижение показателей относительно предыдущей возрастной группы, данный этап тренировки целесообразно посвятить в большей степени собственно тактической подготовке, не ставя целью существенное повышения уровня техники владения мячом. Преобладание тактического компонента в интегральной подготовке будет вполне оправданным, поскольку на этом возрастном этапе объём знаний и умений в тактике значительно возрастает. Начинается спортивная специализация по игровому амплуа, что наряду с индивидуальной тактикой требует большого объёма работы над групповыми тактическими взаимодействиями.

В силу указанных причин круг средств интегральной подготовки спортсменов в 12-13 лет значительно расширяется. Основу содержания подготовки, по-прежнему составляют «связки» ТТД, учебно-тренировочные игры проводятся не только на площадках уменьшенных размеров, но и на стандартных полях. Типовыми «связками» по игровым амплуа могут быть следующие:

- *для игроков обороны* – обычный бег с ускорением, бег спиной вперёд, отбор мяча, перехват или единоборство за мяч, ведение, передача; бег спиной вперёд, игра головой в прыжке; после срыва атаки соперника выбор позиции (открывание), получение мяча от вратаря, ведение, игра «в стенку», обводка, прострельная передача или удар в ворота;
- *для игроков средней линии* – преследование соперника, отбор мяча, ведение с обводкой, игра в «стенку», передача или удар в ворота; обработка мяча в движении с уходом, ведение, финт, длинная передача мяча; «забегания» по флангу, обработка мяча после передачи партнёра «на ход», ведение, прострельная передача с фланга;
- *для нападающих* – ведение мяча, индивидуальный обыгрыш соперника, удар в ворота; обработка мяча с уходом, поворот на 180 градусов, ведение, финт, игра в «стенку», удар в ворота; единоборство вверху, игра головой или удар в ворота головой; выход на передачу с фланга, удар по катящемуся или летящему мячу.

При выполнении «связок» ТТД сопротивление соперника должно быть, в основном, пассивным, за исключением заданий с целенаправленными оборонительными действиями.

В интегральной подготовке юных футболистов 12-13 лет особое внимание следует уделять чередованию фаз игры при переходе от атаки к обороне и наоборот. После срыва собственных атакующих действий необходимо добиваться от игроков быстрого возвращения на свою исходную позицию, «закрывания» зоны поля или конкретного соперника. После срыва атаки соперника – быстро оценить ситуацию и выбрать позицию, удобную для получения мяча и начала организации атакующих действий своей команды.

Вопросы же методики совершенствования координированности на этом возрастном отрезке вследствие упомянутых выше причин требуют дальнейшего изучения. Предположительно можно заключить, что в занятиях с юными футболистами в течение этого, наиболее консервативного в данном отношении года, можно использовать все приведённые выше упражнения. Однако, как свидетельствуют экспериментальные данные, в объёме рекомендуемого нами тренировочного времени (30%) подобный подход не даёт существенного положительного эффекта.

## **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, ССМ**

### ***Техническая подготовка***

На этом этапе формируется способность ориентироваться в ситуациях и умение разрабатывать новые решения и действия, т. е. самостоятельно формировать двигательные задачи.

Формирование устойчивости двигательных навыков к утомлению начинаются с выполнения заданий на фоне легких и средних степеней утомления, для изучения новых двигательных действий переносится в середину основной части тренировки, когда футболисты немного устали.

Способность противостоять утомлению при интенсивной и продолжительной нагрузке может быть воспитана при разнообразных, необязательно специальных упражнениях.

Традиционное обучение, в котором двигательные действия формируются по типу условного двигательного рефлекса, усваивается стабильно, а потому малопригодно для решения двигательных задач в изменяющихся ситуациях.

*Надежность двигательных навыков* – это способность реагировать на изменение ситуации и обеспечение приспособления, необходимые в каждой конкретно игровой ситуации.

Чтобы сформировать надежные двигательные навыки, рекомендуется регулярно и систематически участвовать в соревнованиях. Практическая деятельность позволяет оценить итоги подготовки по качеству получаемого продукта деятельности.

Навык формируется в специально подобранных упражнениях:

- по направленности, характеризующей структуре и содержания игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);
- по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные);
- по продолжительности и интенсивности упражнения, количеству повторений, величине пауз.

Применяя специальные упражнения с мячом, с учетом величины и направленности нагрузок, можно совершенствовать техническое мастерство и развить целенаправленные физические качества.

Основные задачи технической подготовки:

- 1) совершенствование командных тактических действий в нападении и защите;
- 2) совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа футболистов;
- 3) закрепление умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов);
- 4) совершенствование способностей к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению;
- 5) изучение технического арсенала, тактической и волевой подготовки противника;

б) изучения тактики ведущих клубов страны, сильнейших зарубежных клубов и сборных.

Этап спортивного совершенствования характеризуется дальнейшей углубленной отработкой технических приемов, доведением технических навыков до высшей степени автоматизма и адаптации футболистов к экстремальным условиям игры.

### ***Тактическая подготовка***

Одной из важнейших проблем тренировки юных спортсменов является оптимальное сочетание в учебно-тренировочном процессе аналитического и синтезирующего подхода. Первый из них предполагает целенаправленную работу над совершенствованием отдельных качеств или сторон подготовленности, второй – обеспечение слаженности комплексных проявлений всех сторон подготовленности в соревновательной деятельности (далее – СД). В этой связи главная задача интегральной подготовки – обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления многообразия составляющих, в совокупности определяющих успешность СД. В свою очередь СД в спортивных играх является *интегральной* характеристикой спортивного мастера. Поэтому представляется правомерным рассмотреть сущность интегральной подготовки юных футболистов на основе принципа «детерминированности содержания учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности», а так же с учётом возрастной динамики доминантных факторов подготовленности, что показано в работах А. П. Золотарёва (1996, 1997, 2004).

Экспериментальные исследования, в которых учитывалась естественная возрастная динамика, показали неравномерность темпов прироста координационных способностей и технических показателей (А. П. Золотарев, 2004). В целом на возрастном отрезке с 9 до 17 лет естественный прирост показателей специальной ловкости и зависимости от разновидности двигательного действия составляет 7,8 – 23,7%, техники владения мячом в условиях скоростных передвижений – 42,8 – 53,4%.

Общей тенденцией динамики уровня данных качеств, независимо от разновидности выполняемого двигательного действия, является тенденция к постоянному улучшению в период с 9 до 12 лет с последующим значительным ухудшением в 13 лет, абсолютно лучшими показателями в 14 лет, некоторым снижением их уровня в 15 – 16 лет и, незначительным улучшениям (не выше значений 14 лет) у юных футболистов 17 лет.

Наиболее благоприятным в плане повышения уровня координационных способностей, специфичных для футбола, можно считать возрастную период с 13 до 14 лет. Наряду с высокими естественными темпами роста показателей ловкости и техники здесь при целенаправленном их развитии удастся добиться прироста, превышающего 30%. Отмеченное «западение» показателей этих качеств в период с 12 до 13 лет очень трудно поддается устранению.

В старших возрастных группах повышение уровня ловкости в процессе тренировки удастся добиться в меньшей степени. Хотя прирост показателей техники владения мячом в условиях скоростных передвижений при целенаправленном развитии в период, например, с 16 до 17 лет весьма значителен.

Таким образом, рассматривая ловкость как основу успешного овладения техникой игры, необходимо добиваться должного уровня её развития на более ранних возрастных этапах, так как в последствие возможности повышения её уровня в определённой степени ограничены.

### ***Интегральная подготовка***

Интегральная подготовка футболистов 14-15 лет должна быть подчинена достижению максимального единства технической и физической подготовленности. По данным А.П. Золотарёва (1996, 1997) к 15-ти летнему возрасту футболист должен освоить весь арсенал ТТД и уметь выполнять их в достаточно сложных условиях. Наряду с совершенствованием атакующих действий особое внимание необходимо уделять игре в обороне. Наивысший в этом возрасте уровень специфических координационных способностей позволяет значительно усложнить содержание «связок» ТТД. Основное методическое требование – рациональное и

эффективное выполнение действий с мячом в условиях активного сопротивления соперника. При этом все технические задания должны быть максимально приближены к условиям СД. Возросшее значение приобретает специализация по игровым амплуа, типовыми «связками» для игроков которых могут быть следующие:

- для крайних защитников и крайних полузащитников – бег спиной вперёд, отбор мяча, короткая передача, «открывание», преследование соперника, владеющего мячом, отбор в подкате или перехват мяча в падении; обработка летящего мяча с уходом, ведение, финт, игра «в стенку», удар в ворота; вбрасывание мяча из-за боковой линии, обработка ответной передачи партнёра, длинное скоростное ведение по флангу, прострельная передача, возвращение на исходную позицию;
- для центральных защитников – бег спиной вперёд, единоборство за мяч внизу или вверху, игра головой; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении, длинная передача мяча; кувырок вперёд или назад, ускорение, обработка летящего мяча с уходом, длинная передача;
- для центральных полузащитников – обычный бег и бег спиной вперёд с изменением направления и скорости передвижения (типа «зигзаг»), обработка катящегося или летящего мяча с уходом, ведение, обводка, передача мяча; обработка, игра «в стенку», ведение, финт, удар в ворота; единоборство за мяч внизу, преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении; ускорение, удар по летящему или катящемуся мячу ногой или головой;
- для нападающих – рывок или ускорение в сторону, обработка летящего мяча с уходом, поворот на 180 градусов, удар в ворота; обработка мяча, поворот, падение, финт, удар в ворота; рывок на фланговую передачу, удар по летящему или катящемуся мячу головой или ногой; то же, но с предварительной обработкой мяча после сильной передачи одним-двумя касаниями; единоборство вверху, стоя спиной к воротам соперника; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении.

В интегральной подготовке футболистов 14-15 лет важное значение приобретает реализация так называемых стандартных положений. Кроме этого, уровень технической подготовленности спортсменов этого возраста должен предполагать, как обязательное требование умение, независимо от игрового амплуа, индивидуально обыграть соперника посредством обманных движений или скоростной обводки. Этот возрастной отрезок можно считать наиболее благоприятным для развития координационных способностей в двигательных действиях, выполняемых на максимальной скорости. Основу упражнения должны составлять движения с резким изменением направления бега и все указанные выше их разновидности. Вследствие этого круг средств, которые применяются в тренировке юных футболистов 14-15 лет, значительно расширяется. Это, помимо упомянутого бега типа «зигзаг», такие упражнения, как:

- ведение мяча с обводкой стоек;
- бег «цепочкой» по квадрату со сторонами 15м каждая (с ускорением через одну сторону);
- то же с ведением мяча;
- то же, ведение мяча, обводка трёх стоек, расположенных на двух противоположных сторонах квадрата;
- бег по сторонам квадрата, с ускорением через середину, по диагонали;
- ведение мяча по прямой с минимальным зрительным контролем;
- то же, с обводкой стоек; обыгрывание соперников (пассивно и активно защищающихся) с ударом по воротам.

К этому перечню можно добавить и комплекс приведённых ниже упражнений для футболистов более старшего возраста. При этом не следует бояться их достаточно высокой координационной сложности.

В связи с тем, что соревновательная деятельность футболистов 16-17 лет приближается к структуре высококвалифицированных спортсменов, особенно по количественным параметрам, представляется обоснованным соответствующее построение содержания интегральной



подготовки. У футболистов этого возраста значительно усложняются «связки» ТТД, основой которых должны стать парные тактические взаимодействия и углублённая специализация в игровом амплуа. При этом в небольшом объёме, в качестве так называемых переключений, можно использовать задания, с полярной сменой амплуа, когда защитники акцентированно выполняют функции нападающих и наоборот.

С учётом того, что возраст 16-17 лет является единственным на протяжении всей многолетней подготовки, где в число доминантных факторов подготовленности входят ростовые показатели, в интегральной подготовке необходимо в большом объёме использовать упражнения, направленные на совершенствование игры головой и единоборств за мяч вверху. В противном случае этот компонент интегральной подготовленности может стать в дальнейшем одним из факторов, лимитирующих уровень спортивного мастерства.

При совершенствовании координационных способностей в этом возрасте в тренировку необходимо включать упражнения преимущественно игрового характера, предлагающие достаточно продолжительный по времени контроль над мячом на высокой скорости и обыгрывание соперников, а так же с элементами реагирования на внезапно меняющуюся на поле обстановку.

При целенаправленном совершенствовании ловкости у юных футболистов 16-17 лет необходимо учитывать то обстоятельство, что возможный прирост показателей координационных способностей на данном возрастном отрезке по темпам значительно уступает приросту показателей техники владения мячом. Таким образом, при целенаправленном воздействии к 17 годам возможно добиться значительного прироста в технике скоростного ведения мяча и обыгрывание соперников посредством обводки, обманных движений, словом, умения рационально и эффективно управлять мячом на высокой скорости. Это умение и характеризует, в основном, техническую подготовленность футболиста в целом.

При составлении программ учебно-тренировочных занятий необходимо учитывать, что развитие ловкости, координационных способностей, даёт положительный эффект только при частых, преимущественно ежедневных целенаправленных занятиях. При этом важной методической особенностью является овладение большим запасом ранее неизвестных двигательных навыков. Это, во-первых, повышает запас тех навыков, используя которые в процессе игры, юные футболисты успешно решают технико-тактические задачи. Во-вторых, большой объём разнообразных двигательных навыков позволяет игрокам, экстраполируя, импровизировать в процессе игры.

Примерный перечень специальных упражнений, рекомендуемых для включения в учебно-тренировочные занятия юных футболистов 16-17 лет:

- передача мяча в стенку с расстояния 8-10 метров, пропускание отскочившего мяча, поворот на 180 градусов, ведение мяча с резким уходом в сторону;
- приём-обработка мяча после передачи партнёром, резкий уход в сторону с ведением, изменяя направление;
- то же, с последующей обводкой стоек;
- приём-обработка мяча после передачи партнёром, ведение с обводкой пассивно защищающегося защитника;
- то же, защитник действует активно;
- ведение мяча за «лидером», который произвольно резко меняет направление движения;
- то же, «лидер» движется навстречу (с расстояния 40-50м);
- игра 1x1. Игра 2x2 посредством (в основном) индивидуального обыгрывания;
- двусторонняя игра на ограниченном пространстве.

Независимо от возраста юных футболистов в педагогическом контроле за уровнем интегральной подготовленности должны выступать показатели разносторонности техники и тактики игры. При этом обязательным методическим требованием должно быть сравнение учебно-тренировочного и соревновательного объёмов разносторонности.

## **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА, ВСМ**

На этапе высшего спортивного мастерства физическая подготовка имеет специальную направленность. Завершение формирования организма занимающихся позволяет максимально приблизить подготовку юношей к подготовке взрослых игроков.

На теоретических занятиях используются видеоматериалы, содержащие записи игр занимающихся, матчи с участием Российских и Европейских команд (позволяющие занимающемуся анализировать свои технико-тактические действия и действия других игроков), периодические издания спортивной тематики.

### ***Общая физическая подготовка***

Цель физической подготовки в группах высшего спортивного мастерства – достижение и сохранение игроками такого физического уровня, который позволяет во время матча добиваться нужного результата.

Общая физическая подготовка включает в себя упражнения для развития и совершенствования общей выносливости и силы.

Для развития общей выносливости предлагаются следующие упражнения:

- гладкий бег по стадиону (не менее 30-60 мин; интенсивность 70% от максимума);
- бег по пересеченной местности с чередованием быстрого и медленного бега (400 м быстро, 200 м медленно) на дистанции 3-4 км (метод фартлек);
- бег на местности на 6-8 км; в конце каждого километра на последних 200 м повышается скорость, затем снова снижается (переменный метод);
- повторяемые заплывы на 200-300 м с интервалом для отдыха.

Для развития силы применяются:

- упражнения с собственным весом;
- упражнения с гантелями в движении и на месте (вес гантели - от 3-4 кг каждая);
- упражнения с грифом штанги;
- упражнения со штангой;
- спортивные игры с контролем мяча и единоборствами;
- бег вверх по склону;
- упражнения в тренажерном зале;
- плавание.

### ***Специальная физическая подготовка***

Специальная физическая подготовка включает в себя комплексы упражнений по развитию стартовой скорости, скоростной выносливости, координированности, ловкости, «взрывной» силы.

Для развития стартовой скорости применяются следующие упражнения:

- ускорения и рывки из различных положений: по прямой, с изменением направления движения (на 10-15 м);
- рывки в гору и с горы;
- эстафеты и подвижные игры.

Для развития скоростной выносливости применяются следующие упражнения:

- ускорения и рывки на расстояние 20-60 м через малые отрезки отдыха, постепенное увеличение нагрузки с уменьшением времени отдыха;
- «челночный» бег с мячом и без мяча;
- серии прыжковых упражнений (постепенно сокращая время отдыха между сериями).

Для развития координированности предлагаются следующие упражнения:

- бег с заданиями (с изменением направления движения, с прыжками, кувырками, падениями, перепрыгиванием);
- упражнения на повторение действий партнера;
- комплексы акробатических упражнения (кувырки, перевороты, прыжки через партнера).

Для развития ловкости предлагаются следующие упражнения:

- упражнения со скакалками;
- упражнения с легкоатлетическими барьерами;
- гимнастические и акробатические упражнения;
- прыжки в воду;
- прыжки на батуте.

Для развития взрывной силы предлагаются упражнения:

- выпрыгивания из полуприсяда вверх с последующим рывком на 5-10 метров;
- выпрыгивания из полуприсяда вверх-вперед с возвышенности (1 метр) с рывком на 5-10 метров;
- серии прыжков со штангой 25-30 кг;
- прыжковые упражнения с утяжелителями на ногах.

При дозировке каждого упражнения учитываются рост и вес спортсмена.

### ***Интегральная подготовка***

Индивидуальная подготовка. Результат работы всей команды зависит от действий каждого игрока, поэтому индивидуальная подготовка отдельного футболиста имеет решающее значение.

Индивидуальная подготовка делится на индивидуальную *тактическую* и *техническую* подготовки.

Развитие технического мастерства футболиста возможно только в процессе учебно-тренировочного занятия. Важно использовать максимальное количество повторений каждого элемента техники футбола, доведение его до автоматизма.

Упражнения для совершенствования технических навыков рекомендуется выполнять в движении на скорости, максимально возможной для конкретного спортсмена.

Во время формирования технического навыка необходимо давать упражнения, предполагающие сопротивление соперника, а также упражнения, в которых ограничено время и место выполнения.

При совершенствовании индивидуальной тактики применяются следующие виды работы:

- тактические занятия по амплуа;
- анализ проведенных игр (включая анализ игры отдельного игрока).

Групповая подготовка. Групповая подготовка предполагает совершенствование тактических взаимодействий по линиям (по футбольным амплуа).

Важное значение в групповой подготовке имеют взаимозаменяемость и взаимная страховка, которые формируются в совместных учебно-тренировочных и тактических занятиях. Необходимо учитывать сильные и слабые стороны каждого из группы.

Командная подготовка. Тактическая подготовка команды базируется на технико-тактической подготовке каждого футболиста и каждой линии. Разнообразие тактических схем команды, их эффективное применение формируется на тактических занятиях команды. При этом каждый футболист должен подчинять свои действия решению задач, которые стоят перед всей командой.

При выборе средств, методов и приемов подготовки игроков и команды в целом выстраивается гибкая сбалансированная система индивидуальных и командных тренировок с учетом текущего состояния спортсменов, когда такое построение приобретает черты оптимального управляемого процесса. Подобные тренировки несут следующую направленность:

1. В процессе индивидуального совершенствования:

- акцентируется совершенствование «сильных» сторон каждого игрока;
- достигается оптимальное соотношение упражнений, развивающих скоростно-силовые и координационные способности игрока в сочетании с развитием специальной выносливости, быстроты, силы;
- акцентируется работа над специальной быстротой в координационных соревновательных движениях, обеспечивающих становление специфического «чувства мяча»;
- соблюдается сбалансированность физических и психических напряжений в нагрузках, рациональное сочетание «сбивающих» и стабилизирующих условий при выполнении технико-тактических действий;
- рационально варьируются тренировочные нагрузки (от работы в зоне большой интенсивности к работе в зонах высокой и максимальной интенсивности), сочетающие упражнения специализированного и общеподготовительного характера;
- чередуются тренировки с высокой двигательной напряженностью с восстановительными мероприятиями педагогического, психологического и диетологического характера.

2. В процессе командной работы:

- достигается методическое разнообразие игровой и соревновательной подготовки в рамках интегральной подготовки;
- чередуются усложнение условий игровой практики с облегчением, наигрываются разнообразные тактические схемы построения против сильных и слабых соперников;
- предусматривается оптимальное соотношение творческой инициативы и строгого выполнения установки в игровых действиях, гибкое чередование авторитарного и демократического стиля управления игровой подготовкой;
- учитываются показатели текущей подготовленности ведущих игроков команды;
- поддерживается положительный микроклимат в команде, партнерство, стабильность внутригрупповых отношений, достигается снижение напряженности, мобилизация воли;
- дифференцируются игровые обязанности с учетом амплуа.

С целью повышения эффективности интегральной подготовки применяются методические приемы, интенсифицирующие соревновательную деятельность:

- облегчение (усложнение) условий за счет организации соревнований с более слабыми или «удобными» соперниками (более сильным или "неудобным" противником), проведения соревнований в неблагоприятных климатических условиях и др.;
- изменение размеров поля (увеличение или уменьшение), количества игроков, времени владения мячом и др.

## 15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план включает темы по теоретической подготовке на этапах спортивной подготовки.

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения / свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13	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	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	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	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	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 60	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	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	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>	≈ 1200		
	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: <ul style="list-style-type: none"> <li>– рациональное построение учебно-тренировочных занятий;</li> <li>– рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности;</li> <li>– организация активного отдыха.</li> </ul> Психологические средства восстановления: <ul style="list-style-type: none"> <li>– аутогенная тренировка;</li> <li>– психорегулирующие воздействия;</li> <li>– дыхательная гимнастика.</li> </ul> Медико-биологические средства восстановления: <ul style="list-style-type: none"> <li>– питание;</li> <li>– гигиенические и физиотерапевтические процедуры;</li> <li>– баня;</li> <li>– массаж;</li> <li>– витамины.</li> </ul> Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 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	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося.



	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: <ul style="list-style-type: none"> <li>– рациональное построение учебно-тренировочных занятий;</li> <li>– рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности;</li> <li>– организация активного отдыха.</li> </ul> Психологические средства восстановления: <ul style="list-style-type: none"> <li>– аутогенная тренировка;</li> <li>– психорегулирующие воздействия;</li> <li>– дыхательная гимнастика.</li> </ul> Медико-биологические средства восстановления: <ul style="list-style-type: none"> <li>– питание;</li> <li>– гигиенические и физиотерапевтические процедуры;</li> <li>– баня;</li> <li>– массаж;</li> <li>– витамины.</li> </ul> Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

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

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

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».

**Спортивная дисциплина «мини-футбол (футзал)»** является разновидностью футбола, но имеет ряд отличий. Игра проводится в зале и самое большое отличие от футбола – в тактике игры. Меньшие размеры площадки и ограниченное количество игроков определяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта. Также используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве. Кроме того, у мяча несколько иные физические характеристики: в частности, отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в «большом» футболе.

**Спортивная дисциплина «пляжный футбол»** проводится на песчаных пляжах, при этом особое значение имеет техника владения мячом, скорость передвижения по вязкой поверхности, компактные размеры игрового поля.

**Спортивная дисциплина «футбол 6 x 6, 7 x 7, 8 x 8»** это разновидности вида спорта «футбол», в которых численный состав с вратарем не может превышать соответствующего числа.

**Спортивная дисциплина «интерактивный футбол»** – дисциплина футбола, представляющая собой спортивные соревнования между игроками по основным принципам и правилам вида спорта «футбол», которые адаптируются в виртуальное пространство с помощью интерактивных технологий (программного обеспечения), а также с использованием технических средств.

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

(с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП)

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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

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

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу

			50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
<b>Для спортивной дисциплины «футбол»</b>			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
<b>Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>			
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 1
23.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14
<b>Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»</b>			
24.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
25.	Мяч для пляжного футбола	штук	на группу 14

Таблица № 2

<b>Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование</b>										
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап НП			УТ(СС) этап		Этап ССМ	Этап ВСМ
				1	2	3	1-2	3-5		
<b>Для спортивной дисциплины «футбол»</b>										
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на обучающегося	1	–	–	–	–	–	–
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на обучающегося	–	1	1	1	–	–	–
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на обучающегося	–	–	–	–	1	1	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	на обучающегося	1

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	–	–	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты 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
<b>Для спортивной дисциплины «футбол»</b>											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5
<b>Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b>											
14.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5

## **18. Кадровые условия реализации Программы**

18.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками (с учетом подпункта 13.2 ФССП)

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).

18.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации (с учетом подпункта 13.1 ФССП)

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

18.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

- не реже одного раза в четыре года повышение квалификации в учреждениях дополнительного профессионального образования, имеющих лицензию для осуществления данного вида деятельности;
- участие в семинарах, конференциях, других мероприятиях методического характера;
- участие в тренерских советах, посвященных методическим вопросам, других методических мероприятиях, организуемых на базы Организации;
- проведение открытых учебно-тренировочных занятий, мастер-классов;
- посещение открытых занятий, мастер-классов своих коллег.

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

### 19.1. Перечень информационно-методического обеспечения

1. Арестов, Ю.М. Анатомо-физиологические особенности организма детей и подростков // Футбол: Учебник для институтов физической культуры. – М., 1978.
2. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген – М.: Физкультура и спорт, 1985 – 192 с, ил.
3. Бойко, В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / М.: ФиС, 1987. – 144 с.
4. Вайнбаум, Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта. /Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Академия; 2002. – 240 с.
5. Годик, М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
6. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с, ил..

7. Годик, М.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. / М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыков – М.: Граница, 2008. – 272 с.
8. Голомазов, С. Футбол. Методика тренировки вратарями ловли и отражения мячей «на два темпа»: Методические разработки для тренеров Выпуск 25/ С. Голомазов, Б. Чирва – М.: РГУФК; 2005. – 24 с.
9. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: (методы оценки и прогнозирования) / В.П. Губа, В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 2012. – № 5. – С. 97
10. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология. Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Ю.А. Ермолаев – М.: СпортАкадемПресс; 2001. – 444 с.
11. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №3.
12. Золотарев, А.П. Методика совершенствования и контроля координационных способностей юных футболистов в условиях скоростных передвижений / А.П. Золотарев, А.И. Шамардин; под ред. Н.Д. Васильева. – Волгоград: 1991. – 32 с.
13. Золотарев, А.П. Подготовка спортивного резерва в футболе / А.П. Золотарев – Краснодар: Кубан. гос. акад. физ. Культуры, 1996. - 76 с. с ил.
14. Ильин, Е.П. Психофизиология состояний человека. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
15. Исаев, А.А., Деркач А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М., 1981.
16. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Сов. спорт, 2010. – 235 с.
17. Казаков, П.Н. Футбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
18. Качани, Л. Тренировка футболистов / Л. Качани, Л. Горский / Пер. со словацкого. – Братислава: Шпорт, словацкое физкультурное издательство; 1984. – 280 с.
19. Котенко, Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
20. Кузнецов, А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
21. Лаптев, А.П. Режим футболиста. – М.: Физкультура и спорт; 1995. – 80 с.
22. Лаптев, А.П., Сучилин А.А. Юный футболист: Учебное пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
23. Лапшин, О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
24. Люкшинов Н.М., Шамардин В.Н. Планирование физических нагрузок у футболистов 15-17 лет в годовом цикле тренировки (на примере спецклассов) //Футбол: Ежегодник. – М., 1984.
25. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для ин-тов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1977 – 280 с.
26. Матвеев, Л.П., Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
27. Медведев, В.В. Основы психологической подготовки футболистов: методические разработки / В.В. Медведев, М.С. Полишкис – М.: ГЦОЛИФК, 1988. – 44 с.
28. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 288 с.
29. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов. Учебное пособие. – Псков.: 2003. – 256 с.
30. Найдиффер, Р.М. Психология соревнующегося спортсмена: учеб, пособие для специалистов, 03.03 «Физическая культура» / В.Л. Марищук и др. [перевод с англ.]. Предисл. А.В. Родионова – М.: ФК и С, 1979. – 224 с.
31. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М. Физическая культура, 2010. – 208 с.
32. Осташев, П.В. Прогнозирование способностей футболиста / П. В. Осташев. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 96 с.



33. Полишкис, М.С. Теория и методика футбола. Программа для слушателей Высшей школы тренеров (курс специализации) / М.С. Полишкис, В.В. Варошин, В.А. Выжгин, А.А. Кириллов, Р.Р. Сагаста, Г.А. Смирнов. – М.: 1987. – 36 с.
34. Поурочная программа по футболу для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮСШОР. – М.: 1986. – 261 с.
35. Спиринов, А.Н. Футбол. Правила игры. Вопросы и ответы. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 272 с., ил.
36. Сучилин, А.А. Футбол: поурочная программа для юных футболистов СДЮСШОР и ДЮСШ /А.А. Сучилин, С.И. Андреев, Ю.Ф. Буйлин, А.И. Исмоилов, О.Б. Лапшин; под ред. И.А. Швыкова. – М.: Терра-Спорт; 2003. – 124 с.
37. Талага, Ежи. Энциклопедия физических упражнений / Пер. с польского. – М.: Физкультура и спорт; 1998. – 412 с.
38. Тунис, Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
39. Федосеев А.М. Оценка физического развития современных школьников, сдающих нормы комплекса ГТО / МГАФК. Выпуск XXIV. – Малаховка, 2015. – 184 с.
40. ФИФА: 100 лет. Век футбола./ Под ред. Пьера Нфранши.– М.: МАХАОН, 2007. – 312 с.
41. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. – М.: Человек, 2015. – 208 с.
42. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва // М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.
43. Футбол: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
44. Футбол-класс. – М. – Рыбинск: Рыбинский дом печати, 2004. – 152 с.
45. Шамардин А.А. Комплексная функциональная подготовка юных футболистов. Монография. – Саратов: «Научная Книга», 2008. – 239 с.

## 18.2. Цифровые образовательные ресурсы

### Перечень аудиовизуальных средств

1. Тренировки Криштиано Роналдо на поле футбольного клуба «Реал Мадрид»
2. Тренировки по футболу детей 6-12 лет (Франция)
3. Тренировки футболистов 9-12 лет (Франция), ч. 1, 2
4. Тренировки футболистов 10-12 лет (ФК «Аякс», Амстердам, Нидерланды)
5. Методика футбола (2009 г.)

### Перечень Интернет-ресурсов

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – сайт Министерства спорта Российской Федерации
2. <http://www.rusada.ru> – Российское антидопинговое агентство
3. <http://www.wada-ama.org> – Всемирное антидопинговое агентство
4. [http://www.football.ru/;](http://www.football.ru/)
5. [http://www.pfl.ru/;](http://www.pfl.ru/)
6. [http://www.rfs.ru/.](http://www.rfs.ru/)
7. <https://rusada.ru/education/materials/>
8. <http://antidopinglearninghub.org/>
9. <http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/1062-pedagogicheskie-sredstva-vo-vosstanovleniya-futbolistov>
10. <https://studfile.net/preview/16566521/page:3/>