

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АВАНГАРД»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТБИЛИССКИЙ РАЙОН

СОГЛАСОВАНО
Советом трудового коллектива

(протокол от 25.07 2023 г. № 1)



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО СПШ «Авангард»

МО Тбилисский район

Е.А. Алена

2023 г.

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

(разработана с учетом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «настольный теннис», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022г. № 1000.)

Срок реализации программы: 4 года

ст-ца Тбилисская
2023год

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «футбол» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе «Авангард» муниципального образования Тбилисский район с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол». Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах: - начальной подготовки - учебно-тренировочный (спортивной специализации)
2. Целями Программы являются: - обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000 (далее – ФССП). - достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) min/max
Этап начальной подготовки	3	7	14-24

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12-24
--	---	----	-------

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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом требований ФССП.

Минимальный объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия Учебно-тренировочный процесс в учреждении проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель учебно-тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и (или) самостоятельно по тренировочным планам спортивной подготовки в период летних каникул на время отпуска тренера-преподавателя. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Единицей измерения тренировочного времени и основной формой организации учебно-тренировочного процесса в учреждении является занятие продолжительностью 60 минут (один астрономический час). Продолжительность одного занятия в группах начального этапа

подготовки не должна превышать 2-х (астрономических) часов; на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) – трех часов. Во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных мероприятий (сборов) тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью. Расписание занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя. Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, пожелания родителей обучающихся.

5.2. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) юных спортсменов, организуются тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

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

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

5.3. Спортивные соревнования

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных и является основой для планирования нагрузок в годичном цикле.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Основные соревнования. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевания возможно более высокого места. В них спортсменам необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки, проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической

подготовленности. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц проходящих СП, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

Требования к участникам спортивных соревнований:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению(регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Минимальный объем соревновательной деятельности

Таблица № 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «футбол»				
Контрольные	3	4	3	1
Основные	-	-	1	1

Основные	-	-	2	2
----------	---	---	---	---

Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика, интегральная подготовка.

6. Годовой учебно-тренировочный план (приложение № 1)

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

Таблица № 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1	1	7-8	7-8
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11
8.	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29

7. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	январь июнь
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	январь июнь
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	январь июнь
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после 	июль декабрь

		тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	июль-декабрь
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	июль-декабрь
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного	июль-декабрь

		<p>поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</p> <p>- правомерное поведение болельщиков;</p> <p>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</p>	
--	--	---	--

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 2).

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

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

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

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

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение обучающихся порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;

- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающихся или иным лицом;
- назначение или попытка назначения обучающихся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны обучающихся или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны обучающихся или иного лица;
- Действия обучающихся или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого обучающихся 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».

9. Планы инструкторской и судейской практики.

План инструкторской и судейской практики

Таблица № 7

Этапы спортивной подготовки	Содержание работы	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап до трех лет	1. Изучение основных жестов полевых судей, судей-секретарей. 2. Обучение чтению основного протокола игры 3. Изучение основных обозначений в протоколе статистики. 4. Проведение беговых и общеразвивающих	январь-июнь

	упражнений разминочного характера под контролем тренера-преподавателя. 5. Объяснение правил игры и условий ее проведения (в том числе демонстрация упражнений) 6. Овладение принятой в футболе терминологией, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.	
Учебно-тренировочный этап свыше трех лет	1. Изучение функциональных обязанностей каждого судьи 2. Привлечение к активной судейской практике, как в роле судьи, так и судьи-секретариата 3. Составление положений о проведении соревнований по футболу. 4. Изучение судейской документацию.	январь-июнь

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

При современных условиях и ритме жизни средства восстановления после физических нагрузок и методика их применения в процессе тренировочной деятельности рассматриваются как важный фактор достижения поставленных задач. Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, а также рациональное построение тренировок на отдельных этапах тренировочного цикла. К педагогическим средствам восстановления относятся:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;

- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корректирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления.

При психологическом воздействии на обучающихся возрастает роль тренера-преподавателя. Важное значение имеет знание тренера-преподавателя возрастных и индивидуально-психологических особенностей обучающихся, умение определить психологическую совместимость игроков, а также регулировать их эмоциональное напряжение.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие:
Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий); прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующий);
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани; - ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Гигиенические средства восстановления.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;

- душ, теплые ванны; - прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток.

Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса, на начальном этапе спортивной тренировки одним из средств профилактики травматизма является формирование у обучающихся правильной техники выполнения базовых движений.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица № 8

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание материала	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	Этап начальной подготовки	Первичное медицинское обследование	1 раз в год
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленные медицинские обследования	1 раз в год
	Этап начальной подготовки, Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Дополнительное медицинское обследование	после болезни или травмы
Медико-биологические мероприятия	Этап начальной подготовки	-режим дня -режим питания -режим отдыха	В течение года
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	-санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - режим питания; - учет индивидуальных биоритмов в тренировочный и соревновательный период. 	
Восстановительные мероприятия	Этап начальной подготовки	<p><i>Психолого-педагогические и медико-биологические средства:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха; - эмоциональность занятий за счёт использования в тренировке подвижных игр и эстафет; - гигиенический душ, тёплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе. 	В течение года
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p><i>Психолого-педагогические и медико-биологические средства:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на растяжение. - разминка; - массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж; -искусственная активизация мышц; -психорегуляция мобилизующей направленности; -чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; -комплекс восстановительных упражнений <ul style="list-style-type: none"> - ходьба, дыхательные упражнения, душ - тёплый/прохладный - душ - тёплый/умеренно холодный/тёплый - сеансы аэроионотерапии; - психорегуляция реституционной направленности; - сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды; - посещения культурно-массовых мероприятий. 	В течение года

III. Система контроля

11. 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.

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 и втором и третьем году;

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

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация проводится один раз в год, в виде теоретических вопросов по пройденному материалу.

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на разных этап подготовки

Таблица № 9

Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на этапе начальной подготовки до 1 года
1. Понятие о физической культуре и спорте. 2. История возникновения футбола. 3. Правила игры в футбол.
Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на этапе начальной подготовки свыше года
1. История возникновения футбола. 2. Основные понятия и терминология. 3. Основные принципы игры
Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на этапе учебно-тренировочной подготовки до 3 лет
1. История развития футбола. 2. Понятие о спортивной тренировке: цель, задачи, основное содержание. 3. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками на этапе учебно-тренировочной подготовки свыше 3 лет
1. Система спортивной подготовки футболистов 2. Правила судейства в футболе. 3. Состав судейской бригады.

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

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

Таблица № 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценка в баллах	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
				мальчик и	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»							
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	5	-	-	9,10	10,10
			4	-	-	9,20	10,20
			3	-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	5	2,15	2,35	2,10	2,20
			4	2,25	2,45	2,20	2,30
			3	2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	5	-	-	5,8	6,3
			4	-	-	5,9	6,4
			3	-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	110	105	130	120
			4	105	100	125	115
			3	100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»							
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	5	3,00	3,20	2,80	3,00
			4	3,10	3,30	2,90	3,10
			3	3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	5	-	-	8,40	8,60
			4	-	-	8,50	8,70
			3	-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	5	-	-	11,40	11,60
			4	-	-	11,50	11,70
			3	-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	5			7	6
			4			6	5
			3	-	-	5	4
ПРИМЕЧАНИЕ: минимальное количество баллов для зачисления (перевода) в группу: ЭНП-1 и ЭНП-2 –21 балл.							

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

Таблица № 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценка в баллах	Норматив	
				юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»					
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	5	2,00	2,10
			4	2,10	2,20
			3	2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	5	8,50	8,80
			4	8,60	8,90
			3	8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	5	5,20	5,40
			4	5,30	5,50
			3	5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	170	150
			4	165	145
			3	160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	5	34	31
			4	32	29
			3	30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»					
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	5	2,40	2,60
			4	2,50	2,70
			3	2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	5	7,60	7,80
			4	7,70	7,90
			3	7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	5	9,80	10,10
			4	9,90	10,20
			3	10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам(10 ударов)	количество попаданий	5	7	6
			4	6	5
			3	5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	5	7	6
			4	6	5
			3	5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	5	10	8
			4	9	7
			3	8	6

ПРИМЕЧАНИЕ: минимальное количество баллов для зачисления (перевода) в группу: УТЭ-1 30 баллов, для УТЭ-2 33 балла, УТЭ-3 34 балла и УТЭ-4 – 35 баллов и наличие спортивного разряда.

Указания по выполнению контрольных нормативов

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Техника выполнения: из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно.

Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).
Инвентарь: рулетка, гимнастические маты.

2. Челночный бег 3x10 м Техника выполнения: **Старт.** Исходное положение — одна нога вперед, вес тела перенесен на нее. Руку отводят назад, чтобы в момент старта она помогла задать максимальное ускорение. Туловище слегка наклонено вперед. После старта толчковая нога начинает движение, в первые 2 секунды следует развить наибольшую скорость.

Разворот. Это самое важное в забеге — если не научиться снижать скорость перед разворотом так, чтобы менять направление именно в точке Б, а не раньше или позже (в первом варианте потеряете секунды, во втором, пробежите дальше, чем нужно), высоких результатов не будет. Важно вовремя перенести центр тяжести туловища назад так, чтобы скорость в нулевой точке (точка Б) упала до минимума и можно было быстро осуществить разворот на 180 градусов, коснуться конуса и вернуться к обратно к старту, сделать разворот и коснуться конуса, затем бежать к финишу.

То есть от старта требуется пробежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, пробежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Упражнение выполняют на улице или в спортивном зале.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер, фишки (конус).

3. Бег 30 метров Техника выполнения: - из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции.

Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Этап начальной подготовки

Этап начальной подготовки — один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в футболе.

Целью подготовки футболистов на этом этапе является формирование устойчивой мотивации к занятиям, обучение основам техники и тактики футбола, всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, отбор способных детей в учебно-тренировочные группы.

Этап начальной подготовки включает в себя три года обучения.

Задачи 1-го года обучения (9 лет): укомплектовать учебные группы, овладеть умением играть в подвижные игры, мини-футбол, соревноваться в упражнениях с мячом, освоить основы технико-тактических действий, повысить уровень физической подготовленности ребят и их функциональные возможности.

Задачи 2-3 -го годов обучения (10-11 лет): стабилизировать состав учебных групп, овладеть умением соревноваться в подвижных играх, эстафетах, мини-футболе, в упражнениях с мячом; овладеть основами технико-тактического мастерства, индивидуальной и групповой тактикой игры в футбол; формировать специализированные психомоторные свойства («чувство мяча», «времени», «пространства»); способствовать дальнейшему функциональному и физическому развитию ребенка; приобретать умение участвовать в товарищеских и контрольных играх; подготовить к выполнению переводных нормативов.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных навыков и умений.

Основные средства начального обучения игре в футбол детей 9-11 лет — физические упражнения:

подвижные игры и игровые упражнения;

общеразвивающие упражнения;

элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);

всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.

Основной метод работы на данном этапе — игровой.

Для целенаправленного воспитания физических качеств можно использовать повторный, переменный, соревновательный методы, а также круговую тренировку.

Техническая подготовка на начальном этапе тренировки направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, так как двигательная функция достигает довольно высокого уровня развития.

Тренировочный процесс направлен, с одной стороны, на расширение арсенала общих двигательных навыков, а с другой, на начальное разучивание основных приемов техники футбола. При разучивании следует главным образом обращать внимание на правильность выполнения структуры движения без напряжения. Для этого тренер должен:

- 1) создать целостное представление о техническом приеме, дать установку на овладение им;
- 2) научить возможно более точному по внешней форме и характеру усилий выполнению действия;
- 3) предупредить и устранить грубые ошибки.

Методы обучения технике футбола

Обучение технике начинается с объяснения, показа, освоения позы, то есть исходного положения, которое создает наиболее благоприятные условия для начала движения и выполнения упражнения, и с особенностей держания мяча в этой позе. Затем ученику предлагается выполнить изучаемое движение в целом, после чего начинается процесс неоднократного повторения упражнения, анализа степени овладения двигательным действием.

После овладения учеником техникой движения без существенных ошибок необходимо переходить к его закреплению путем многократных повторений изучаемого движения в простых и усложненных условиях, в разнообразных игровых упражнениях, учебных подвижных играх, в эстафетах и соревнованиях.

На начальных этапах сначала разучиваются отдельные технические приемы, а затем их сочетания, когда приемы следуют один за другим, и параллельные, когда один прием является фоном другого (например, передача во время бега). Изучая любой технический прием, необходимо сразу же дать информацию о его целесообразном использовании в игровых условиях, что способствует решению главной задачи тактической подготовки на данном этапе — развитию игрового мышления. Формирование игрового мышления основано на способности юного футболиста внимательно наблюдать, быстро воспринимать ситуацию и реагировать, ориентироваться на сигналы, выбирать решение несложных тактических задач.

При обучении тактике и совершенствовании в ней применяются методы:

- разучивание тактических действий по частям и комбинациям;
- разучивание в целом;
- объяснение;
- анализ действий своих и соперника;
- разработка вариантов тактических действий;
- индивидуальные и коллективные задания в процессе тренировки и соревнований.

В каждом конкретном случае выбор метода определяется поставленной задачей, возрастом и подготовленностью обучающихся, применяемыми средствами, условиями тренировки и другими факторами.

Техническая подготовка.

Обучение детей 8-10 лет основам техники футбола имеет ряд особенностей. Это вызвано невысоким уровнем развития у них психофизических функций, связанных с управлением движениями, что затрудняет овладение детьми сложными техническими приемами.

Существует ряд доступных для детей упражнений, позволяющих им овладеть основными техническими приемами и вызывающих большой интерес при выполнении.

Для полевого игрока:

ведение мяча средней частью подъёма по прямой; ведение мяча внутренней частью подъёма и внутренней частью стопы по кругу; восьмерке, змейкой; удары носком по неподвижным мячам; мячам, катящимся навстречу, сбоку; мячам, катящимся от производящего удар;

удары, средней частью подъема по неподвижным мячам; мячам, катящимся и прыгающим навстречу, сбоку, от производящего удар;

удары внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема по неподвижным мячам;

мячам, катящимся и прыгающим навстречу, сбоку, от производящего удар;

удары пяткой по неподвижным и катящимся навстречу мячам;

удары по мячу лобной частью без прыжка по подвешенным, подбрасываемым над собой и набрасываемым партнером мячам;

остановки подошвой и внутренней стороной стопы катящихся и прыгающих мячей на месте и в движении;

обманное движение на удар с уходом влево, вправо, выполняемое с неподвижным и катящимся мячами;

обманное движение на уход движением в одну сторону и уходом в другую выполняемое с неподвижным и катящимся мячами;

вбрасывание с места из положения ноги вместе, врозь, одна впереди;

отбор мяча выбивание, выпадом, подкатом;

жонглирование мячом.

Для вратаря:

освоение основной стойки в воротах на месте с передвижением приставными шагами, скрестным шагом и прыжком;

ловля мячей, катящихся навстречу и в сторону;

ловля мячей, летящих навстречу и в сторону на высоте груди и живота;

ловля высоко летящего мяча на месте;

отбивание кулаком без прыжка высоко летящего мяча; введение мяча в игру руками и ногой.

Методические рекомендации.

Обучение детей технике игры в футбол целесообразно начинать с ведения мяча, как наиболее естественного приема и доступного для детей 9-11-летнего возраста.

Обучать этому приему надо по прямой с ведения мяча подъемом. По мере усвоения данного приема можно переходить к ведению мяча внутренней стороной стопы, чередуя его с ранее изученным приемом. К изучению ведения мяча внешней стороной стопы следует переходить осторожно в связи со сложной структурой движения ног.

К изучению техники ведения мяча с изменением направления (по дуге, зигзагом, с обводкой стоек) и скорости следует переходить после того, как обучаемые хорошо освоят технику ведения мяча по прямой всеми способами. Примерно через 12-15 занятий следует приступить к обучению детей технике остановок мяча ногой (подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, при ведении мяча с изменением направления и скорости движения). Каждый из этих приемов разучивается сначала только в процессе ведения, а затем в сочетании с передачами мяча на месте и в движении. Обучать сложным остановкам (бедром, грудью, головой) на первом году не рекомендуется. Одновременно с обучением ведению мяча примерно на 15-18 занятия следует начинать обучение ударам по мячу ногой: по неподвижному и катящемуся навстречу.

Изучение ударов по мячу ногой необходимо начинать с удара носком и подъемом, а затем следует обучать ударам внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема, затем переходить к обучению более сложных ударов: внешней частью подъема и пяткой.

Обучение ударам по мячу ногой с полуплета и по летящему мячу на первом году обучения проводить не рекомендуется.

Изучение ударов головой следует начинать с удара лобной частью без прыжка по подвешенным и набрасываемым партнером мячам.

Технику отбора мяча целесообразно изучать в процессе игр 2х3, 3х3, 4х4.

Обучение обманным движениям рекомендуется с движения, имитирующего удар по неподвижному и катящемуся мячу, а также движению, имитирующего остановку мяча подошвой во время ведения. Обманные движения являются наиболее трудно осваиваемыми, поэтому изучаются, как правило в конце первого года (примерно на 70-80-х занятия). При этом следует строго придерживаться индивидуального подхода.

С техникой игры вратаря на первом году обучения целесообразно ознакомить всех ребят группы, чтобы на втором году выявить наиболее способных мальчиков для этой роли. Обучение техническому приему необходимо начинать с показа и объяснения, после чего дети приступают к выполнению упражнения, при этом подмечаются ошибки и даются указания на их исправление. Рекомендуется всячески подбадривать детей. В случае неудачного выполнения технического приема отдельными мальчиками тренер должен сделать замечание им в корректной форме, чтобы это не обидело их и не вызвало бы насмешек со стороны товарищей. Разучиваемый технический прием следует обязательно закрепить в играх или игровых упражнениях. При

этом следует использовать эстафеты, подвижные игры, мини-футбол. Следует заметить, что детям 9-11 лет надоедает выполнять продолжительное время одно и то же упражнение, поэтому при обучении необходимо чаще менять упражнения, оставляя основную задачу урока прежней. Это дает возможность создавать микропаузы для отдыха детей и поддерживать у них интерес.

Тактическая подготовка

Тактическая деятельность футболиста тесно связана с уровнем развития основных свойств внимания, которые у детей 9-11 лет развиты недостаточно.

В раздел тактической подготовки целесообразно включить:

подвижные игры, имеющие сходство по характеру игровой деятельности (например, «Салки», «Не давай мяч водящему» и др.);

баскетбол и ручной мяч (по упрощенным правилам);

упражнения в ведении мяча с остановками по зрительному сигналу;

упражнения в передачах мяча в парах и тройках на месте и в движении;

игру в парах на малой площадке со взятием ворот, предусматривающую единоборство партнеров (обводку, отбор мяча) при одновременном участии двух-трех пар;

упражнение 2х1 с задачей выбора места для получения мяча («открывание»);

то же с задачей «закрыть» игрока;

упражнения 2х1, 3х1, 4х1, 5х1 с задачей отобрать мяч;

игру 2х2 с одним нейтральным игроком со взятием ворот на малой площадке (20мх15м). Нейтральный играет за команду, владеющую мячом;

игру 3х3 (без вратарей) и 4х4 (с вратарями) на площадке (30х20м) со взятием ворот.

Методические рекомендации.

Обучение техническим и тактическим действиям происходит одновременно.

Поэтому, изучая тот или иной технический прием, необходимо подчеркивать его назначение во время игры. Начинать обучение индивидуальным

тактическим действиям следует с привития мальчикам умения «открываться» и «закрывать» игрока сначала в упражнениях 2х1, 3х2, а затем в играх 3х3, 4х4.

Одновременно с индивидуальными надо изучать и групповые тактические действия, начиная с передач мяча в парах и тройках.

Комплексные упражнения, направленные на решение задач физической технико-тактической подготовки, подводят юных футболистов к игровой подготовке, где наиболее полно раскрывается взаимосвязь физических качеств, техники, тактики и межличностных отношений игроков.

Учебно-тренировочный этап

После этапа начальной подготовки юные футболисты переходят в учебно-тренировочные группы.

Учебно-тренировочный этап состоит из:

- этапа начальной специализации (до 3-х лет) проводится в тренировочных группах 1- 2 годов обучения;

- этапа углубленной специализации проводится в тренировочных группах 3 - 5 годов обучения.

Особенности учебно-тренировочной работы на данном этапе заключаются:

в уменьшении количества, занимающихся в группе;

в увеличении объема часов на все виды подготовки;

в увеличении и усложнении тренировочных заданий и задач в соревновательной практике;

в формировании периодизации годичного цикла подготовки.

На учебно-тренировочном этапе общая физическая подготовка должна отражать особенности спортивной специализации.

Общая физическая подготовка предусматривает прежде всего развитие основных качеств двигательной деятельности юного футболиста (силы, быстроты, ловкости и выносливости), специальная — развитие специальных физических качеств футболиста (координация движений, быстроты двигательной реакции, прыгучести и т.д.)

Задачи специальной физической подготовки решаются только на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности футболистов. Ранняя форсированная физическая подготовка не только не ускоряет рост спортивных результатов, но может привести к различным травмам и повредить здоровью юного футболиста.

Средства общей физической подготовки.

Средствами общей физической подготовки игроков данного возраста являются: строевые упражнения;

общеразвивающие упражнения без предмета;

общеразвивающие упражнения с предметами (мячами, гантелями, скакалкой мешками с песком);

акробатические упражнения; подвижные игры и эстафеты с мячом;

легкоатлетические упражнения;

спортивные игры.

Средства специальной физической подготовки:

упражнения для развития быстроты;

упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

упражнения для развития специальной выносливости;

упражнения для развития ловкости;

упражнения на координацию движений.

Развивая силовые качества футболистов 12-17 лет, необходимо избегать упражнений с подниманием максимального веса, требующих продолжительного физического напряжения, задержки дыхания. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

Нужно обучить футболистов умению расслаблять мышцы.

Упражнения с отягощениями лучше выполнять в двухшереножном строю с дистанцией и интервалом не менее 3 м.

Упражнения на быстроту и ловкость лучше всего выполнять поточно (по одному или попарно). Это позволяет выявить ошибки в технике и своевременно устранить их. Кроме того, пробегание отрезков и выполнение упражнений на быстроту и ловкость в парах позволяют занимающимся выполнить их с предельной скоростью, что способствует лучшему развитию указанных качеств. Упражнения на скорость и выносливость следует проводить поточно в парах, что дает возможность вовремя подметить ошибки и устранить их. Каждая пара начинает бег по зрительному сигналу тренера.

Упражнения на гимнастических снарядах целесообразно проводить также поточно, но по одному, с обязательной страховкой, используя для этого наиболее подготовленных футболистов и одновременно обучая способам страховки других. Во время выполнения заданий тренер должен перемещаться по залу, с тем чтобы видеть выполнение упражнений каждым футболистом, подмечать ошибки и устранить их.

Техническая подготовка

На учебно-тренировочном этапе осуществляется переход к выполнению ранее изученных технических приемов в игровых условиях. В начале обучения выполняются удары на технику и точность, а затем требования повышаются до выполнения точных ударов на дальность и силу в игровых условиях. Активность сопротивления партнера при выполнении технического приема, как и скорость выполнения, следует повышать постепенно.

В работе с футболистами 11-16 лет большое внимание следует уделять воспитанию умения выбрать тот или иной технический прием, для чего необходимо практиковать индивидуальные задания. Не следует спешить с выбором игрового амплуа для футболистов, с этим можно определиться на 3-4 году обучения.

При обучении техническим приемам тренеру необходимо помнить следующее:

- демонстрировать какой-либо прием нужно как можно четче и несколько раз. Объяснение при показе должно быть кратким и понятным; при этом нужно обращать внимание занимающихся на тот элемент движения, при выполнении которого они делают больше всего ошибок;
- следует начинать с разучивания приема в целом, по ходу исправляя отдельные детали. При необходимости нужно давать подводящие упражнения, которые наиболее эффективны перед непосредственным разучиванием технического приема;
- при повторении следует разнообразить упражнения, чтобы у ребят не пропал интерес и не утратилось внимание к занятиям. Ни одно упражнение не должно выполняться небрежно. Это может повлечь за собой несобранность в игре. Последовательность выполнения технического приема должна быть такой: на месте, в движении (с пассивным, а затем активным сопротивлением), в игровых условиях;

- выполнение технического приема нужно проводить в процессе обучения, причем оценка должна быть объективной. Надо поощрять соревнования не только среди занимающихся всей группы, но и между двумя-тремя отдельными футболистами. Содержание игровых упражнений должно варьироваться в зависимости от подготовленности занимающихся. Футбольные игры рекомендуется проводить с заданием, которое должно предусматривать частое применение изучаемого технического приема. Например, на занятии изучался удар внутренней стороной стопы — в игре возможно следующее задание: все передачи производить только внутренней стороной стопы, мяч считается забитым только внутренней стороной стопы.

Тактическая подготовка.

На тренировочном этапе спортивной подготовки, когда техническая подготовленность занимающихся возросла, и они освоили основные индивидуальные и групповые тактические действия, следует переходить к командной тактике. Одновременно продолжается обучение индивидуальным тактическим действиям с учетом склонностей, желаний и возможностей каждого занимающегося.

На этом этапе подготовки происходит формирование и закрепление необходимых качеств и умений, которые впоследствии должны определить класс игры каждого футболиста.

Методы технической подготовки

Метод многократного повтора упражнений как в освоении индивидуальных и групповых, а также общекомандных тактических действий. Расчлененный и целостный метод. Вначале отдельные тактические ходы, варианты, комбинации разучиваются по частям, затем соединяются и уже совершенствуются целостным методом

Метод анализа - применяется тогда, когда ведется поиск большей эффективности в тактической подготовленности, в связи с чем вносятся коррективы, усиливающие игровой эффект усвоенного материала.

Метод теоретической подготовки — является важным при разработке определенных игровых взаимодействий с учетом возможностей, склонностей и желаний отдельных футболистов. В разработке тактических вариантов футболисты должны принимать самое активное участие.

Метод наглядности — просмотра киноматериалов — развивает объем и глубину внимания, позволяет в кратчайшие отрезки времени фиксировать игровые ситуации, мысленно решать тактические задачи.

На экране демонстрируются игровые ситуации, доступные юным футболистам, которые затем завершают их на макете футбольного поля или специальном бланке. Это способствует выработке умения футболистов решать тактические задачи во время игр.

15. Учебно-тематический план (Приложение № 3)

16. Особенности осуществления спортивной подготовки

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол».

Отличительными особенностями футбола являются:

- футбол командно-игровой вид спорта, в котором каждому члену команды определен амплуа: вратарь, защитник, полузащитник, нападающий. В связи с этим предъявляются различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку.
- подготовка футболистов заключается в обучении тактическим, техническим приемам согласно выбранному амплуа каждого игрока в отдельности и игры команды в целом.
- деятельность футболиста характеризуется постоянной сменой интенсивности выполняемых действий;
- разнообразие средств и методов всех видов подготовки: физической, технической, тактической, теоретической и т.д.

Эти особенности учитываются спортивной школой при разработке данной Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

С учетом специфики вида спорта футбол определяются следующие особенности учебнотренировочной работы:

- 1) Формирование (комплектование) учебно-тренировочных групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Порядок формирования учебно-тренировочных групп по виду спорта футбол определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.
- 2) В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта футбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих учебно-тренировочный процесс.
- 3) Перевод обучающихся на следующие этапы учебно-тренировочного процесса и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов учебно-тренировочных нагрузок.
- 4) Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

5) Годовой объем работы по годам учебно-тренировочного процесса определяется из расчета 46 недель учебно-тренировочных занятий условиях организации, осуществляющей учебнотренировочный процесс и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивнооздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-технической базе, кадрам, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой или объектом инфраструктуры:

- наличие тренировочного спортивного зала
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- 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 спортивным инвентарем, используемым для реализации Программы для спортивной дисциплины.
- обеспечение спортивной экипировкой, используемой для реализации Программы.

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

Таблица № 12

№ 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 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
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2

17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя
			1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12

Таблица № 13

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

Минимальное обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 14

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

18. Требования к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

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

Укомплектованность работников :

Административный отдел:

Директор;

Заместитель директора по учебно-воспитательной работе;

Секретарь.

Тренерский состав:

Тренер-преподаватель;

Инструктор по спорту.

Непрерывность профессионального развития тренеров- преподавателей: Работники направляются учреждение на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя учреждения.

19.Перечень информационного обучения

1. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I-IV этап, М.2007.
2. Губа В.П., Лексаков А.В. Теория и методика футбола, М.2015.
3. Чирва Б.Г. Футбол, М. 2006
4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов, М.2006.
5. Шон Грин. Программа юношеских тренировок. Н.Н. 2009.
6. Футбол: типовая учебно-тренировочная спортивной подготовки программа для ДЮСШ и СДЮШОР под общ. ред. М.А.Годика, Г.Л. Борознова, Н.В. Котенко, В.Н. Малышева, Н.А. Кулина, С.А.Российского, О.Б.Лапшина, А.А. Шамардина. 2011г.
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов 2010г.
8. Юный футболист: учебное пособие для тренеров под общей редакцией. А.П.Лаптева, А.А.Сучилина 1983г. 9. Осташов П.В. Прогнозирование способностей футболистов. М. 1982г.

Интернет-ресурсы :

Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- а) <http://www.minsport.gov.ru> (Минспорт России).
- б) <http://www.consultant.ru> (Консультант).
- в) <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).
- г) www.russiabasket.ru – Официальный сайт РФБ.
- д) www.fiba.com – Сайт ФИБА.
- е) <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.
- ж) <http://minstm.gov.ru/> – сайт Министерства спорта Российской Федерации.

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «футбол», утвержденной
приказом
МБУ ДО СШ «Авангард»
МО Тбилисский район
от 26.01 2023г. № 65

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-12	12-16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		14-24		12-24	
		1.	Общая физическая подготовка	50	71
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	50	75
3.	Участие в спортивных	3	4	44	58

	соревнованиях				
4.	Техническая подготовка	144	179	218	150
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	4	44	100
6.	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	12	25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	25	92
8.	Интегральная подготовка	100	146	137	216
Общее количество часов в год		312	416	624	832

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «футбол», утвержденной
приказом
МБУ ДО СШ «Авангард»
МО Тбилисский район
от 26.07 2023г. № 65

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: фото/видео
	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	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификатов		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса

	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификатов		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров - преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «футбол», утвержденной
приказом
МБУ ДО СШ «Авангард»
МО Тбилисский район
от 26.07 2023г. № 65

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июль	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август-сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	октябрь-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание

		(минут)		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на УТ этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	июнь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	январь - ноябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование,	≈ 60/106	июль-	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта,

	спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта		сентябрь	подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	октябрь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.