

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КОЛОС»  
ПРОХЛАДНЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КБР

ПРИНЯТО  
решением тренерского совета  
МКУ ДО СШ «Колос»  
Протокол № 11  
от «02» мая 2023 года



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКУ ДО СШ «Колос»  
З.М. Кудяев

Приказ № 11 от «02» мая 2023 года

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

Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной приказом министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. N 1230 в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. N 1000 (зарегистрировано в Минюсте РФ 13 декабря 2022 г. регистрационный N 71480)

Этап начальной подготовки  
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)  
Этап совершенствования спортивного мастерства  
Этап высшего спортивного мастерства

Срок реализации программы: бессрочно

г. Прохладный  
2023 г

## Содержание

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
III. Система контроля.....	13
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	19
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	36

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке согласно спортивным дисциплинам вида спорта «футбол», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России N 1000 от 16 ноября 2022 г. (далее - ФССП).

2. Целью Программы является:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся (спортсменов) посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе включения обучающихся (спортсменов) в состав спортивных сборных команд;
- создание благоприятных условий для развития творческих способностей занимающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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 КБР по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Наполняемость групп определяется учреждением с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» и обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «футбол», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы

с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки на должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Допускается объединение занимающихся для одновременного проведения учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и или спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп определяются в Правилах приёма, перевода и отчисления занимающихся в спортивной школе.

#### 4. Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234- 312	312- 416	520-624	624-832	832-936	936-1248

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки или летнего спортивно - оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса и осуществляется в следующих формах:

Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий;

Учебно-тренировочные мероприятия;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- спортивные соревнования;

Контрольные мероприятия;

- инструкторская и судейская практики;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы в начале учебного года по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установления санитарно-гигиенических норм.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Расписание составляется для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта).

### **Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8	10-12	9-11
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
8.	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28

## Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
<b>Для спортивной дисциплины "футбол"</b>						
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	2
<b>Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"</b>						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности занимающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее - занимающийся).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности занимающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора занимающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

6. Годовой учебно-тренировочный план распределения тренировочных часов по виду спорта

В годовом плане количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

На основании годового плана организацией утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

Годовой план распределения тренировочных часов на 52 недели

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) занимающихся, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<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
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

## 7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется спортивной школой на учебный год с учетом годового плана работы и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля;

- воспитание гражданина России, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённого в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта,	В течение года



	жизни	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	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	Организация, проведение и участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных знаменательным датам КБР и РФ Организация и проведение встреч и бесед, занимающихся с именитыми тренерами и ветеранами спорта. Организация и проведение встреч и бесед, посвященных празднованию Дня победы	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4	Воспитание здорового образа жизни		
	Теоретическая подготовка	Беседа о вреде курения, наркомании и алкоголизма.	В течение года
		Проведение инструктажа со спортсменами по вопросам предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).	
		Беседа с занимающимися об основах гигиены спортсмена, закаливание, питании.	
		Организация и участие в зимних и летних оздоровительных лагерях.	
		Освещение в печати, на телевидении и	

		в социальных сетях результатов выступлений, занимающихся на соревнованиях.	
		Проведение бесед по вопросам антидопинга с занимающимися в филиалах спортивной школы.	

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

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

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение бесед с занимающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, на которых доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье занимающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля;

- теоретические занятия по общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление занимающимся адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	-предоставление информации о списке запрещенных препаратов; -онлайн курс РУСАДА; -беседа на тему «Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности. Виды нарушений антидопинговых правил. Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок»; -анкетирование на тему «Процедура допинг-контроля»; беседа на тему «Зачем в спорте нужны правила, как следят за их исполнением?»; -анкетирование на тему «Процедура взятия проб мочи и крови»; - информирование на тему «Список запрещенных препаратов 2023»; -беседа на тему «Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции. Как сообщить о допинге. Обработка результатов»; -беседа на тему: «Зачем в спорте нужны правила, как следят за их исполнением?».	В течении года	Онлайн-платформы, листовки, беседы, анкеты, видеоматериалы.
Учебно-тренировочный	-предоставление информации о списке запрещенных препаратов, - онлайн курс РУСАДА,	В течении года	Онлайн-платформы, листовки, беседы, анкеты,

этап (этап спортивной специализации)	<p>-беседа на тему «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»;</p> <p>-анкетирование на тему «Спорт и допинг»;</p> <p>-беседа на тему «Зачем в спорте нужны правила, как следят за их исполнением»;</p> <p>- анкетирование на тему «Процедура допинг-контроля».</p> <p>- информирование на тему «Список запрещенных препаратов 2023»;</p> <p>-беседа на тему «Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции. Как сообщить о допинге. Обработка результатов»;</p> <p>-беседа на тему: «Зачем в спорте нужны правила, как следят за их исполнением?».</p>		видеоматериалы.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<p>-онлайн курс РУСАДА;</p> <p>- беседа на тему «Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»;</p> <p>--анкетирование на тему «Спорт и допинг»;</p> <p>беседа на тему «Зачем в спорте нужны правила, как следят за их исполнением?»;</p> <p>- онлайн обучение на тему «Процедура допинг-контроля»;</p> <p>- онлайн обучение на тему «Процедура взятия проб мочи и крови»;</p> <p>- информирование на тему «Список запрещенных препаратов 2023»;</p> <p>-беседа на тему «Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции. Как сообщить о допинге. Обработка результатов»;</p> <p>-беседа на тему: «Зачем в спорте нужны правила, как следят за их исполнением?».</p>	В течении года	Онлайн-платформы, листовки, беседы, анкеты, видеоматериалы.

## 9. План инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех занимающихся в группах спортивной подготовки начиная с тренировочного этапа. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения занимающимися званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту» и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение: у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность. Занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества. Навыки тренера-преподавателя и судьи приобретаются в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, секретаря, бокового судьи, рефери на татами.

Годы обучения	Знания и умения учащихся
<b>Тренировочный этап</b>	
<b>До трех лет</b>	<p>Овладение терминологией вида спорта, командами для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений.</p> <p>Овладение обязанностями дежурного по группе, помощника тренера-преподавателя на занятиях.</p> <p>Ведение дневника спортсмена.</p> <p>Развитие способности наблюдать за выполнением упражнений, техническими приемами, находить ошибки и исправлять их.</p> <p>Умение составлять конспект отдельных частей учебно-тренировочного занятия.</p> <p>Проведение вместе с тренером-преподавателем разминки в группе, разучивания отдельных элементов техники.</p> <p>Изучение основных правил соревнований.</p> <p>Изучение обязанностей и действий судей.</p> <p>Овладение основными навыками судейства.</p> <p>Ведение судейской документации.</p>
<b>Свыше трех лет</b>	<p>Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при разучивании отдельных элементов техники.</p> <p>Оказание помощи в проведении зачетов по контрольным нормативам.</p> <p>Самостоятельное проведение отдельных, наиболее простых по содержанию учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Проведение коллективного разбора учебно-тренировочных занятий и соревнований.</p> <p>Изучение правил соревнований.</p> <p>Привлечение учащихся к подготовке мест соревнований. Привлечение к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей. Ведение протоколов соревнований.</p>
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	
<b>Первый год</b>	<p>Умение подбирать упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя.</p>
	<p>Умение правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими</p>
<b>Второй год</b>	<p>Помощь тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах в разучивании отдельных упражнений и технических</p>
<b>Третий и последующие годы</b>	<p>Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Умение разрабатывать совместно с тренером-</p>
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	
<b>Весь этап</b>	<p>Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки.</p> <p>Разработка совместно с тренером-преподавателем годового и индивидуального плана подготовки.</p> <p>Судейство городских соревнований.</p> <p>Посещение судейских семинаров.</p> <p>Выполнение необходимых требований для получения званий «Судья по спорту» и «Инструктор по спорту».</p>

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

Медицинский (врачебный) контроль за спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);

- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами республиканского врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства - это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно гигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия

### **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.

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.

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 выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" или спортивного звания "мастер спорта России" не реже одного раза в два года;

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

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

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.

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"

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

3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
<b>4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"</b>						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

**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"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"</b>				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60



3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
<b>4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"</b>				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			29,40	32,60
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по		не менее	

	воротам (10 ударов)	количество попаданий	5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)</b>				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,80
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,60	4,90
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	190
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,90
<b>4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)</b>				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			26,00	28,80
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Спортивный разряд "второй спортивный разряд"			

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	30

<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более
			2,10      2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более
			6,60      6,90
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более
			8,30      8,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее
			5      4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее
			5      4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее
			18      15
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)</b>			
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более
			2,35      2,60
3.2.	Бег на 30 м	с	не более
			4,30      4,70
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			250      210
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			8,10      8,50
<b>4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)</b>			
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее
			40      27
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6 )	с	не более
			25,5      28,5
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>			
5.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"		

Занимающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность перейти на обучение по дополнительной общеразвивающей программе на спортивно-оздоровительный этап.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «футбол».**

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

##### **Этап начальной подготовки**

##### **Основные задачи начальной подготовки.**

- Сохранение и преумножение любви и тяги к футболу;
- Воспитание патриотов своего футбольного клуба (школы);

- Формирование уважительного отношения к партнерам, руководству и тренерам;
- Систематическая общевоспитательная работа;
- Взаимодействие с родителями и учителями физкультуры общеобразовательных школ, где учатся юные футболисты;
- Освоение основ техники футбола (остановке и передаче мяча, ведению и обводке, ударам по воротам, обманным движениям-финтам), а также отбору мяча, боковым перемещениям, жонглированию, дриблингу;
- Укрепление здоровья учеников, развитие общей физической подготовленности (особое внимание - координации, быстроте реагирования и передвижений);
- Формирование восприятия футбола как командной игры (из чего следует необходимость согласовывать личные интересы и действия на поле с интересами и действиями других игроков и команды в целом), не подавляя, однако, индивидуальности юного игрока, которая должна работать на благо команды;
- Формирование понимания, что успех невозможен без систематических тренировок, и освоение правильного выполнения тренировочных заданий/упражнений.

#### **Индивидуализация тренировочного процесса.**

В ходе тренировочного занятия рекомендуется подбирать задания, учитывая различия того или иного юного спортсмена по уровню физической, технической и тактической подготовленности. Такая индивидуализация тренировочного процесса позволяет готовить футболистов с ярко выраженными особенностями индивидуального стиля действий. Во время тренировочного занятия группы спортивной подготовки рекомендуется разбивать на подгруппы в зависимости от физической подготовки и уровня умений юных спортсменов. Самобытность в юном игроке следует всемерно поощрять и развивать, не отбивая охоты искать свою оригинальность, что и заложит основы индивидуального стиля игры.

#### **Возрастные особенности детей 7-9 лет**

В указанном возрасте значительно меняются строение и деятельность организма. Так, процесс созревания ядра двигательного анализатора в мозгу заканчивается лишь к 12-13 годам. Перестройка функций коры больших полушарий отражается на психологии детей. Они в этом возрасте очень эмоциональны, но легко поддаются внушению. Появляется стремление проверить свои силы, добиваться тех или иных достижений. Развивается способность к логическому рассуждению и абстрактному мышлению. Появляется критический подход к изучаемому.

**Способность к запоминанию** у детей, начиная с 7 лет, быстро растет. Причем запоминание в этом возрасте идет не от конкретных явлений к обобщению, как у взрослых, а наоборот, от общего представления - к отдельным деталям.

Динамические стереотипы двигательных навыков, закрепленные в младшем школьном возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение дальнейшей жизни.

У детей 7-9 лет **происходят изменения в костной системе**, что во многом определяется характером двигательной деятельности организма. Двигательные действия оказывают большое влияние на рост, формирование и функциональные способности скелетной системы ребенка. Нужно учитывать, что позвоночник детей в этом возрасте очень податлив и подвержен искривлениям. Поэтому для детей данного возраста полезны упражнения, укрепляющие околопозвоночные мышцы.

**Мышечный аппарат** в этом возрасте развивается неравномерно: крупные мышцы - быстрее, малые - медленнее. Следует добиваться гармонического развития всех мышц тела, избегая чрезмерной нагрузки на какую-либо одну мышечную группу. При занятиях футболом основная нагрузка приходится на нижние конечности.

Тренер должен помнить, что процессы окостенения у детей еще не завершены, и нужно больше внимания уделять упражнениям, способствующим укреплению стопы. Необходим индивидуальный подход.

**Сердце ребенка** при физической нагрузке затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого, так как увеличение минутного объема крови у детей происходит в основном за счет усиления сердцебиения.

**Развитие дыхательных мышц** обеспечивает большую глубину дыхания и значительное увеличение легочной вентиляции, необходимой для интенсивной мышечной работы.

**Частота дыхания** в этом возрасте - в среднем 20 - вдоха/выдоха в минуту.

**Необходимо учитывать**, что сила и выносливость развиваются параллельно вместе с развитием ребенка.

**Обязательно нужно** давать упражнения для укрепления стопы (выполнять 3-5 мин).

**Исключить упражнения долгого виса** (более 15 сек) и упражнения с натуживанием. Больше давать упражнений динамического характера.

**Необходимо продолжать** расширять базовые двигательные возможности. Органы чувств юных футболистов обостряются, улучшается правильное предвидение поведения мяча.

**Занятия по технике** следует проводить тщательнее, чтобы быть уверенным в том, что с самого начала будет прививаться правильное умение, переходящее затем в правильный навык.

Можно **все больше ориентировать** юных футболистов не только на правильное выполнение технического приема, но и на точность.

**Все лучше и лучше начинают понимать и запоминать** правила игры.

**К 9 годам начинают понимать** ходы соперника, а также - как открыться, как закрыть, лучше оценивают и понимают положение партнера.

**Уменьшается время** двигательной реакции.

**Необходимо работать** над всеми видами быстроты и скорости.

Однако следует **исключить форсирование двигательной подготовки**, поскольку организм пока неустойчив, подвергается заболеваниям и срывам, быстро наступает утомление.

У юных футболистов к этому возрасту **возрастает интерес к тренировкам**, работе над техникой и тактикой.

**Приоритетными для целенаправленного воспитания** на данном этапе являются качества гибкости, ловкости и общей выносливости, координации.

**Примечание:** гибкость быстрее и лучше развивается у девочек, поскольку они отличаются от мальчиков более высокой суставной подвижностью, обусловленной большей эластичностью и растяжимостью суставных связок под воздействием эстрогенов на соединительную ткань. Однако суставная подвижность приводит к тому, что девочкам труднее длительное время сохранять статичное положение (упор), и требует аккуратного подхода к подбору упражнений и объему тренировочных нагрузок во избежание травматизма суставов.

**Внимание у детей 7-9 лет удерживается с трудом**, поэтому замечаний по технике исполнения должно быть не более 1-2 в один «прием». Показ должен быть четким и сопровождаться кратким объяснением.

Поскольку **дети данного возраста имеют недостаточный уровень развития психомоторных функций**, необходим внимательный, индивидуальный подход к занимающимся. В данной возрастной группе чрезмерно большие объемы физических нагрузок лишь сдерживают формирование технических навыков.

**Поэтому на начальном этапе подготовки не рекомендуется:**

1. Требовать обязательного выполнения упражнений в максимальном темпе;
2. Давать много упражнений, где приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку;
3. Изучать на одном занятии более двух-трех технических приемов;
4. Проводить двухсторонние игры по правилам «взрослого» футбола.

**Этап начальной подготовки делится на два периода:**

1. Начальный период (7 лет);
2. Углубленный период (8-9 лет).

**Задача начального периода** - ознакомление с техническими приемами и элементарными сведениями о тактической подготовке. Занимающимся объясняют назначение того или иного приема и показывают его, акцентируя внимание на наиболее важных деталях. На этом этапе освоения юный футболист сам выбирает (с помощью тренера) наиболее приемлемые для себя технические приемы, которые разучивает на занятиях.

**Задача углубленного периода** - расширение арсенала технических приемов с доведением их выполнения до уровня умений. Поскольку новые двигательные навыки возникают на

базе ранее освоенных, следует обращать внимание на естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов.

На начальном этапе подготовки мальчики и девочки могут заниматься футболом в смешанных группах. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора и обуславливают незначительную разницу двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12-13 лет, т. е., как было сказано выше, до начала пубертатного скачка.

### **Тренеру следует придерживаться такой последовательности:**

#### **1. Демонстрация (показ), рассказ**

Дается точное терминологическое наименование действия, говорится о его назначении и месте применения в игровых условиях, объясняются принципы выполнения. Показ означает достоверное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения и сопровождаться пояснением. При этом следует обращать особое внимание на элементы, при реализации которых чаще всего совершаются ошибки.

#### **2. Разучивание в целом и по частям**

Разучивание элемента следует начинать в целом, а затем пояснять при необходимости отдельные детали. Нельзя игнорировать ошибки, оставляя их без замечаний. При необходимости - давать так называемые подводящие упражнения, наиболее эффективные перед непосредственным разучиванием того или иного технического приема.

#### **3. Повторение упражнений**

Наиболее эффективно серийное повторение упражнений (2-3 серии по 8-10 повторений в каждой), с достаточными для отдыха интервалами.

#### **Планирование и содержание тренировочных занятий**

Дети, впервые пришедшие на тренировку, очень хотят играть в футбол, но пока не умеют. Поэтому основными для них на этом начальном этапе подготовки будут, во-первых, **упражнения по элементарному владению мячом**, сама игра и различные игровые упражнения. Во-вторых, подвижные игры, упражнения для развития координации движений, ходьба и бег, прыжки.

#### **Физическая подготовка**

**Цель:** способствование всестороннему физическому развитию и подготовленности юных футболистов.

**Задачи:** развивать основные физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, скоростно-силовые и др.).

**Средства:** подвижные и упрощенные спортивные игры (гандбол, лапта, баскетбол и др.), эстафеты с футбольными, теннисными, набивными, баскетбольными мячами и предметами; средства легкой атлетики, гимнастики, акробатики.

Этап, предшествующий половому созреванию ребенка (7-9 лет), требует адекватного подхода к формированию тренировочной программы развития организма юного футболиста с обязательным учетом его индивидуальных особенностей, давая возможность мальчику или девочке развиваться столько времени, сколько для этого требуется. Содержание физической подготовки на этапе начального освоения должно преследовать одну цель: разностороннее физическое развитие юного футболиста как база, которая поможет ему более эффективно и разнообразно формировать сложные действия на этапе специализированного тренинга.

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

**Цель:** ознакомление и овладение основными приемами техники игры; изучение и овладение терминологией, используемой в футболе; овладение правилами поведения в тренировочном процессе и во время соревнований.

**Освоение:** ведения мяча различными частями и стороной стопы с различной скоростью, в разных направлениях, ударам и остановкам (приемам) мяча различными частями и стороной стопы, обманным действиям и отбору мяча (выбиванием, блокировкой стопы, толчком в плечо), вбрасыванию мяча из-за боковой линии; перехвату мяча, ударам по мячу головой (удары в ворота, передачи мяча в движении, в опорном положении), жонглированию (ногами и головой) мячом. Для вратарей: ловля катящихся и летящих навстречу мячей; отбивание мячей кулаками (кулаком); переводы мячей, летящих на различной высоте и с различной скоростью; введение мяча в игру ногами (с земли и с рук), руками (рукой); овладение приемами

игры полевого игрока.

#### **Тактическая подготовка**

Подвижные игры, близкие по содержанию к футболу, спортивные игры (гандбол, баскетбол) по упрощенным правилам, действия с мячом (ведение, передачи, остановки (прием) мяча и др.) в сочетании с выполнением заданий по зрительному сигналу, передачи мяча в парах, тройках в движении, игровые упражнения в различных неравно-численных составах на площадках разных размеров и конфигураций, с различными задачами атакующего или оборонительного плана, ознакомление с фазами игры (начало, развитие и завершение атаки, действия после срыва атаки и методы ведения оборонительных акций), участие в соревновательных играх в малых составах, на уменьшенных полях.

Умение распределять усилия в течение времени игры, проявлять характер и волю, творчески исполнять индивидуальные тактические действия в различных ситуациях игры, эффективно исполнять технико-тактические действия.

#### **Игровая подготовка**

Освоение подвижных игр, эстафет (умение играть, знание правил, решение задач), игры в футбол в малых составах (в том числе в мини-футбол), соревновательных упражнений с мячом.

#### **Психологическая подготовка**

**Цель:** формирование целеустремленности, внимания и интереса к тренировочной и игровой деятельности, к теории футбола (в частности) и спорта (вообще).

**Основные методы:** разъяснение, убеждение, моделирование игровых ситуаций, где необходимо преодолевать интеллектуальные, физические трудности, способствовать формированию неформального детского спортивного коллектива.

В этом возрасте дети неспособны к длительной концентрации внимания на чем бы то ни было и более склонны к активным действиям, им «не сидится на месте», они не в состоянии выслушивать длинные объяснения. Поэтому на этом этапе физическая подготовка должна быть разносторонней и носить творческий характер. Необходимо выстроить занятия так, чтобы дети стремились участвовать в интересных играх и упражнениях в большей степени, чем добиваться в них побед.

Важно, чтобы тренировочные программы, преследующие физическую подготовленность юных футболистов, были направлены на разностороннее развитие детей.

#### **Теоретическая подготовка**

Изучение правил футбола, индивидуальных, групповых и командных действий в условиях игр в малых составах на уменьшенных полях; стимулирование самостоятельности при изучении истории футбола, его проблем, содержания техники, тактики и т.д.

**Основные методы:** беседы; просмотры матчей (на стадионе и видео просмотры), демонстрация учебных пособий и другой наглядной агитации.

### **Общая характеристика учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

**Цель:** овладение основами техники и тактики, физическая подготовленность.

#### **Задачи:**

1. формирование двигательных умений;
2. оценка уровня подготовленности для успешного продолжения обучения, контрольное тестирование;
3. формирование способности стабильно решать двигательную задачу с осознанным контролем действия во всех деталях целостного решения.

#### **Учет индивидуальных особенностей.**

Необходимо учитывать, что при одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Это необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок. Состав, объем и интенсивность этих нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности юных футболистов. Лучшие качества каждого юного футболиста, которые определяют меру его талантливости, должны развиваться и совершенствоваться прежде всего.

Учебно-тренировочный процесс должен строиться на основе таких закономерностей и принципов:

**Комплексность** - тесная взаимосвязь всех компонентов учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

**Преемственность** - последовательность изложения программного материала, постановку задач подготовки, использования средств и методов подготовки, применения объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, динамику показателей физической и технико-тактической подготовленности.

**Вариативность** - использование широкого и разнообразного набора физических упражнений и тренировочной нагрузки для решения задач спортивной подготовки.

**Возрастная адекватность** - соответствие применяемых средств и методов подготовки морфофункциональным и психическим возможностям юных спортсменов. Так, незавершенный в младшем школьном возрасте процесс формирования двигательного аппарата обуславливает необходимость осторожности при дозировании физических нагрузок, нагрузок на выносливость, а также времени проведения отдельных занятий.

Тренеры-преподаватели готовят юных игроков к футболу, в который они будут играть впоследствии в профессиональных командах. Поэтому наставникам необходимо предвидеть «футбол будущего» и учить подопечных нужным элементам.

Большинство теоретиков и практиков сходятся в том, что футбол со временем становится все более скоростно-силовым, увеличивается число игровых эпизодов, в которых игроки обрабатывают мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшается время на принятие решений, возрастает эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде, а также индивидуальной игры в пределах штрафной площадки соперника. Затрудняются действия игроков в начальной фазе атаки, ибо возрастает интенсивность попыток соперника отобрать мяч уже на этом этапе. Скоростная техника чем дальше, тем больше становится основным фактором решения игровых задач, особенно удара по воротам.

Следовательно, растет значение скоростной техники и физической подготовленности игроков. Особенно важны такие специальные качества, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, скорость передвижения, взрывная сила и координация движений.

При этом, хотя футбол - командная игра, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) командные задачи второстепенны. Важнее - индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей юных футболистов. Особо востребованными оказываются те игроки, чье индивидуальное технико-тактическое мастерство позволит эффективно выполнять задачи при активном противодействии соперника.

При обучении техническим приемам важно помнить, что в их основе лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация, которая развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема (вначале в стандартных, а потом и в усложненных условиях).

При таком повторении в нервно-мышечной системе юного спортсмена (спортсменки) формируется образ технического приема: система команд центральной нервной системы и ответы мышц на эти команды (напряжение и расслабление в нужные моменты). Чем больше число повторений, тем прочнее образ. Перерывы между повторениями не должны быть слишком длительными, иначе образ (нервно-мышечная память) разрушается.

Тренеру-преподавателю нужно научить юного игрока соединять разные технические приемы в связки и комбинации, необходимые для решения той или иной игровой задачи.

Матч понимается как набор игровых эпизодов, реализуемых в соответствии со стратегией, предложенной тренером-преподавателем.

**Соревновательная деятельность футболиста** заключается в принятии игровых решений и быстрого их выполнения.

**Игровое решение футболиста** зависит от следующих элементов:

**Мяч:** его местонахождение; кто осуществляет владение мячом.



**Ворота:** угроза собственным воротам со стороны соперника или, напротив, угроза воротам соперника.

**Соперники:** их расположение на поле; владение или не владение мячом; уровень угрозы; эффективность оборонительных или атакующих действий соперника.

**Партнеры:** их расположение на поле; владение или не владение мячом; угроза воротам соперника; эффективность оборонительных или атакующих действий.

Следовательно, при подборе тренировочных упражнений для комплексного решения задач подготовки футболиста всегда необходим учет этих четырех компонентов: **мяч, ворота, соперники, партнеры.**

### **Особенности тренировки девушек (учет полового диморфизма) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Мировой опыт свидетельствует, что на начальном и учебно-тренировочном этапах подготовки мальчики и девочки могут заниматься футболом в смешанных группах, поскольку физическая подготовленность разнополых детей не слишком различается до 12-13 лет, то есть до начала т.н. пубертатного скачка. Хотя девочки дошкольного и младшего школьного возраста по росту, весу, скорости и силе несколько уступают мальчикам- ровесникам, но к 10 годам эти показатели, как правило, выравниваются, что сохраняется вплоть до периода полового созревания (12-14 лет).

**Статическое равновесие** как качество, обуславливающее ловкость, у девочек особенно интенсивно развивается с 8 до 11 лет (около 70%) и в дальнейшем мало изменяется с возрастом.

У девочек одновременно со скоростными качествами предельных величин возрастного развития достигает **силовая выносливость к работе динамического характера**. Измеренная в упражнении «сгибание-разгибание рук в упоре лежа», она увеличивается у них более чем на 60%.

Особенно бурное развитие **скоростно-силовых качеств** (70-80%) у девочек приходится на средний школьный возраст (9-13 лет). Достигнутый

уровень скоростно-силовой подготовленности сохраняется у них до конца обучения в школе, существенно не изменяясь с возрастом. Развитие скоростно-силовых качеств у мальчиков происходит более равномерно - в течение всего школьного возраста.

**Менструации** у девочек в норме начинаются в возрасте от 12 до 16 лет. Многие исследователи утверждают, что большие физические и психологические нагрузки перед и во время становления менструальной функции (МФ) вызывают задержку полового развития девушки. Поэтому необходимо чрезвычайно осторожно подходить к дозированию нагрузок для юных спортсменок в период полового созревания.

Учет фаз **МЦ (менструального цикла)** дает возможность правильно распределить физические нагрузки для повышения физических качеств и работоспособности.

**I фаза цикла - менструальная.** В этой фазе происходит снижение мышечной силы, скорости и выносливости, удлиняется время моторной реакции, ухудшается скорость - соответственно, значительно снижаются спортивные результаты.

Однако одновременно возрастает способность к кратковременной работе. В эту фазу большие нагрузки недопустимы - предпочтительны упражнения на развитие гибкости и совершенствование техники движений. Должны быть исключены упражнения, связанные с нагрузкой на мышцы брюшного пресса и тазового дна.

Во время МЦ изменяется и нервно-психическая сфера девушки. Нередко возникает вялость, настроение становится подавленным, хотя бывает и обратная реакция: девушка становится раздражительной, нервной.

**II фаза цикла - постменструальная.** Это наиболее благоприятный период для повышения спортивно-технических результатов. В этой фазе увеличивается работоспособность, отмечается хорошая работа на выносливость и скорость, выявлена возможность большой суммарной нагрузки.

**III фаза МЦ - фаза овуляции.** В этой фазе снова происходит значительное снижение работоспособности, отмечается нарушение координации движений. Тренировочная нагрузка

должна быть относительно небольшой, перегрузки крайне нежелательны.

**IV фаза - постовуляторная.** По данным большинства исследователей, эта фаза является периодом наивысшей работоспособности.

**V фаза - предменструальная** - охватывает период 2-3 дня до наступления менструации. Она характеризуется высокой напряженностью жизненных функций организма. В этой фазе происходит снижение быстроты, выносливости и работоспособности.

Итак, главное в работе тренера-преподавателя с девушками - подобрать нагрузку так, чтобы в наиболее благоприятные периоды она была оптимальной для получения учебно-тренировочного эффекта. В зависимости от периодов МЦ у своих учениц тренер-преподаватель может объединить их в соответствующие группы и дать разные по интенсивности задания.

С точки зрения спортивной подготовки возраст 10-14 лет у девочек является решающим. Именно в этот период наблюдается наибольший прирост силы, интенсивный прирост темпа движений, ловкости, быстроты, тактики, формируется спортивный характер. Чем большим объемом движений девочка овладеет в этот период, тем легче ей будут освоены тончайшие элементы спортивного мастерства.

Основные задачи на этом этапе:

- расширение функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты в различных ее проявлениях;
- содействие развитию специальной выносливости;
- формирование двигательных умений и навыков;
- индивидуализация обучения технико-тактическим приемам.

Интенсивность и объем упражнений должны возрастать по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение максимальные группы мышц, чередуя напряжение с расслаблением, делая более частые паузы для отдыха и обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). У девушек в силу физиологических особенностей организма напряжение и расслабление происходит быстрее, что позволяет постепенно наращивать интенсивность тренировочных занятий, в которых превалирует игровая форма.

Специфика игры в футбол как командного вида спорта, особенно на начальных этапах подготовки, требует индивидуализации заданий в процессе коллективной тренировки. При этом предполагается, что в ходе учебно-тренировочного занятия задания подбираются на основе присущих спортсменкам различий в уровне их физической, технической и тактической подготовленности.

Индивидуализация учебно-тренировочного процесса усиливает различия между занимающимися, что позволяет готовить футболисток с ярко выраженными особенностями индивидуального стиля действий. Тренеры-преподаватели на этом этапе должны больше индивидуализировать учебно-тренировочный процесс, что в конечном итоге заложит основы как двигательных умений, так и навыков, которые так отличают индивидуальный стиль игры признанных мастеров.

Девочки постепенно изучают базовые приемы техники игры в футбол. При этом основное внимание уделяется обучению обманным действиям. Для успешного руководства процессом обучения, чтобы юная спортсменка чаще контактировала с мячом, играла обеими ногами, необходимо формировать небольшие группы с акцентом на индивидуальное технико-тактическое обучение.

В течение всего учебного сезона превалируют игровые задания с элементами соревнования, где важно обращать внимание на поощрение и поддержку. Ротация составов сохранит интерес к игре со стороны слабых игроков, ибо сильные также будут выбывать из игры.

*Основные черты девочек 10-14 лет:*

- высокая двигательная активность;
- большой энтузиазм к соперничеству;
- из-за слабых мышц - проблемы с координацией;
- низкая концентрация внимания;

- сильная и не критическая ориентация на взрослых.

В этом возрасте наступает благоприятный период для обучения технике и тактике футбола. Юные спортсменки двигаются, играют и выполняют тренировочные задания с большим удовольствием и желанием. Для них характерны быстрые и достаточно точные действия. Можно приступать к изучению основных приемов игры в футбол. Улучшаются общие проявления КС, которые нужно применять в упражнениях, направленных на технико-тактическое обучение.

Соревновательный характер упражнений стимулирует занимающихся к состязательности, необходимой при дальнейшем обучении девочек командным действиям. Занятия по развитию тех или иных координационных способностей в игровой форме - лучший способ добиться намеченных целей.

Значительное место в программе подготовки должны занимать скоростно-силовые упражнения: прыжки, метания, многоскоки, быстрые спрыгивания, напрыгивания, переменные ускорения в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно, 8-10 раз по 10-15 сек., в виде нескольких серий с интервалами отдыха в 2-3 мин. Надо помнить, что развитие скоростно-силовых качеств определяет перспективы многолетнего спортивного совершенствования юных футболисток.

Чем больше обманных движений при разучивании - тем лучше выбрать способ контроля мяча в любом способе.

Обучать финтам следует при достаточном усвоении материала по ведению мяча. Вначале обучают финтам, которые основаны на изменении скорости ведения, затем - направления ведения. Вместо касания мяча делаем выпад в сторону или через мяч - и уходим в противоположную сторону. В это обманное движение нужно вносить элемент импровизации.

#### **Психологические аспекты подготовки юных футболисток**

Важным элементом в женском футболе является *психологическая подготовка*. Она воспитывает следующие качества:

- уверенность в своих силах;
- желание достижения успеха и стремление бороться до конца;
- оптимальный уровень мотивации и эмоционального возбуждения (оптимальная боевая готовность);
- устойчивость к стресс-факторам спортивной деятельности;
- способность к психологической саморегуляции.

В зависимости от возраста и текущего этапа подготовки объем, содержание, формы и методы психологического обеспечения в женском футболе имеют свою специфику.

На этапе спортивной специализации (возраст 10-14 лет) значение психологической подготовки возрастает. Количество игр и соревнований на данном этапе существенно увеличивается, при этом в силу половозрастных характеристик отмечается лабильность эмоционального состояния. Сохраняется повышенная ранимость, чувствительность, но улучшается коммуникативность, проявляется самостоятельность, уравновешенность и самоконтроль. На этом этапе большое влияние на силу мотивации оказывает деятельность тренера-преподавателя.

Выбор футбола - спорта, традиционно считающегося мужским, - должен быть осознанным и самостоятельным со стороны юной спортсменки. Стереотипы о «месте и роли женщины» не должны препятствовать спортивному развитию. Элементы когнитивного тренинга позволяют в достаточной мере сформировать развитое игровое мышление, креативность, улучшить показатели скорости обработки информации и скорость реакции.

#### **Обучение футбольного вратаря (10-14 лет)**

**Акцент:** происходит дальнейшее обучение техническим приемам; голкипер должен освоить школу техники игры вратаря.

**Цель:** расширение арсенала технических приемов.

**Задачи:**

- овладение имитационными и подводящими упражнениями, направленными на улучшение координационных способностей
- обучение и закрепление технических умений, в качестве основы для разнообразия действий вратаря в будущем, которые наиболее часто применяются в игре;
- тестирование и отбор способных юных футболистов, пожелавших стать вратарем;

- воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками игры вратаря (координации движений, быстроты, гибкости);
- развитие реакции на движущийся объект;
- умение ориентироваться в меняющейся обстановке игры;
- привитие навыков соревновательной деятельности.

#### **Характеристика юных вратарей 10-14 лет:**

- улучшение координации, быстроты, выносливости и силы;
- хорошая зрительная память;
- хорошая самоуверенность;
- базовые навыки футбола;
- расширение и увеличение технических умений.
- хорошая зрительная и слуховая память;
- желание учиться;
- упорство;
- развитие соревновательного духа.

#### **Содержание тренировки вратаря (10-14 лет)**

**Акцент:** необходимо сформировать прочный двигательный навык по выполнению уже освоенных технических приемов, понимание смысла собственных движений.

##### **Технико-тактическая подготовка:**

- дальнейшее освоение базовых технических приемов;
- виды перемещений в воротах;
- ловля низколетящих мячей, на средней высоте, высоких (без падений);
- изучение ловли и отбивания мяча с падением;
- дальнейшее обучение игре ногами;
- ввод мяча в игру (рукой, ногой);
- выбор позиции в воротах;
- вратарь всегда должен видеть мяч, не отвлекаясь и не отворачиваясь.

##### **Физическая подготовка:**

- улучшение координационных способностей;
- развитие общей выносливости;
- развитие специфических вратарских качеств (быстрота движений, специфических действий, ловкость, гибкость, прыгучесть).

##### **Психологическая подготовка:**

- воспитывать чувство уверенности и значимости в команде;
- решительность, смелость, настойчивость в достижении цели;
- объем, устойчивость и переключаемость внимания;
- способность к вероятному прогнозированию событий.

##### **Роль тренера-преподавателя:**

- методология, обучение технике (демонстрация, внедрение, исправление);
- эмоциональное и техническое лидерство;
- организационные и коммуникативные навыки;
- обучение стимулированием;
- закладывание командного духа.

#### **Этапы совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства**

Проводить тренировку, просто используя накопленный материал, - не тот путь, который стоит выбрать тренеру. Необходимо постоянно совершенствоваться, расширять и углублять знания, связанные с работой с молодыми футболистами, глубоко анализировать новую информацию и внимательно подходить к планированию тренировочного процесса.

##### **Планирование тренерско-преподавательской работы**

**1. Анализ ситуации:** уровень подготовленности футболистов; результаты контрольных тестов; причины неудовлетворительного уровня.

**2. Текущая оценка:** результат матча как показатель того, что достигнуто в подготовке, а над чем еще предстоит работать; счет на табло - показатель, как действовала команда и отдельные линии/игроки; каков проявленный уровень технико-тактической подготовленности отдельных линий и игроков; как проявилось то, на чем работали в последнее время.

**3. Определение целей** вместе с игроками (на ближнюю, среднюю и дальнюю перспективу).

**4. Составление плана:** расписание тренировок, общее направление учебно-тренировочных занятий для группы и подгрупп, индивидуальные упражнения, необходимые уровни достижения.

**5. Планирование на неделю:** определение основной идеи каждого учебно-тренировочного дня и каждой тренировки; пристальное внимание оценке текущего уровня игры команды и каждого игрока (какие области подготовки команды требуют главного внимания, какие проблемы есть у отдельных игроков); **заканчивать каждую неделю проведением матча!**

#### **Цели:**

1. Совершенствование основных технических и тактических навыков, адаптация их к требованиям современной игры

2. Концентрация работы на специфических аспектах индивидуальной, групповой и командной тактики:

- Роли по позициям в команде
- Разделение зон ответственности
- Ориентированная на мяч оборона
- Надежное построение атаки и игра на флангах
- Контратака
- Смена направления игры
- Изменение ритма ведения игры

3. Улучшение физических кондиций с помощью мотивационных, характерных для футбола упражнений:

- Все аспекты развития силы
- Развитие скорости
- Развитие общей и специальной выносливости
- Развитие мобильности
- Воспитание уверенности, самосознания, ответственности

#### **Что следует делать тренеру-преподавателю:**

1. Выявить сильные стороны и особенности каждого игрока, а затем определиться с распределением позиций, игровым стилем и системой игры команды.

2. Помнить, что для молодых футболистов идеальным является стиль игры, ориентированный на атаку.

3. Поощрять инициативу, использовать метод убеждения (хороший аргумент «весит» больше приказа).

4. Заинтересовать футболистов процессом более глубокого изучения тактики:

- а) тренер-преподаватель анализирует игровую ситуацию, определяет проблему;
- б) тренер-преподаватель прерывает упражнение/игру, разбирает ситуацию, выслушивает предлагаемые игроками альтернативные решения; после возобновления упражнения/игры футболисты должны попытаться реализовать принятое решение.

5. Систематически планировать разнообразные упражнения для подгрупп различных уровней подготовленности и размеров, нацеленных в том числе на специфические технико-тактические аспекты

6. Включать дополнительные упражнения со специальной коррекцией, постоянным увеличением продолжительности и жесткости сопротивления соперника

7. Использовать упражнения для улучшения физических кондиций, специфических для футбола:

- а) упражнения с ускорениями, прыжками, бег с мячом;
  - б) упражнения для развития силы и подвижности;
8. Планировать уровень нагрузки с учетом физиологических возможностей каждого

футболиста и помнить, что различные упражнения требуют различного времени на восстановление; возможна гибкая замена одних упражнений на другие.

9. Использовать некоторые упражнения как составную часть предыдущих и/или последующих заданий.

10. Периодически проводить индивидуальные тренировки для отработки слабых и совершенствования сильных сторон подготовленности.

11. Проводить тренировочные игры в полном составе для отработки концепций командных и тактических систем.

12. После тренировок и игр обязательно проводить восстановительные пробежки, растяжки, а если необходимо - пробежки на выносливость

#### **Особенности методики**

1. Повторение «школы футбола», овладение более сложными технико-тактическими приемами и применение их в игровых условиях.

2. Наигрывание тактических ходов и взаимодействий в современных системах игры.

3. Самостоятельная отработка технико-тактических приемов и совершенствование физических качеств по заданию тренера.

4. Планирование на физическую подготовку до 15% учебного времени (при некотором преобладании специальной подготовки над общефизической).

### **Техническая подготовка**

Цель: совершенствование двигательного навыка 15-16-летний футболист уже должен овладеть техническими и тактическими основами мастерства. Компоненты этого мастерства необходимо вырабатывать в обстановке, приближенной к соревнованиям, причем тренировки должны проводиться в усложненной обстановке, в стрессовых условиях - например, когда у соперника численное превосходство.

В этот период следует применять как можно большее количество различных игр и игровых упражнений с пассивным и активным сопротивлением. Таким образом специальный двигательный навык становится истинным техническим приемом. Сроки обучения двигательным навыкам определяются тренером в соответствии с индивидуальными способностями футболиста. Поскольку игрокам самим приходится решать разнообразные вопросы коллективной тактики в сложной обстановке соревновательной борьбы, требуется творческий подход к анализу игровых ситуаций, самостоятельное решение задач, поиск способов и методов такого решения. Особое внимание, соответственно, следует уделить воспитанию инициативы и самостоятельности как в мышлении, так и в действиях. При этом необходимо прививать вкус к комбинационной игре.

Наиболее талантливым и развитым игрокам для их дальнейшего роста необходимы занятия в сильном коллективе. Грамотное и умеренное использование юниоров во взрослых командах способствует развитию и совершенствованию таланта, не приводя при этом к перегрузкам. Тренировки юниоров должны быть приближены к условиям соревнований, поскольку они уже могут решать достаточно сложные задачи, связанные с игрой в рамках различных систем.

#### **Необходимые составляющие совершенствования двигательного навыка**

1. Совместно с тренером определяются сроки решения определенных задач с учетом индивидуальных способностей футболиста.

2. Творческий подход к анализу состояния двигательного навыка каждым занимающимся:

а) самостоятельное определение задач для решения;

б) поиск способов и методов решения задач.

3. Применение возможно большего количества игр и упражнений с пассивным и активным сопротивлением.

4. Тренировки все больше строятся в соответствии с условиями и режимом соревновательной деятельности.

### **Технико-тактические составляющие совершенствования двигательного навыка:**

5. Требовать и всячески поощрять маскировку игроками своих намерений на поле.
6. Остановка (прием) мяча на месте и в движении - с предварительным обманным маневром.
7. Не должно быть приема мяча на месте: первым же касанием - перевод мяча в нужную сторону для продолжения действий или игра в одно касание.
8. Совершенствовать умение укрывать мяч ногами и корпусом.
9. Развивать умение «скрытого паса».
10. Обводку осуществлять с помощью ложных движений (финтов).
11. Совершенствовать отбор мяча как внизу, так и в воздухе.
12. Улучшать выполнение технических приемов в движении.
13. Постоянно усложнять «связки» технических приемов.
14. Закреплять изученные навыки в условиях игры (обязательно!).

### **Индивидуальная работа с футболистами**

Исключительно важное значение в этот период подготовки приобретает правильно организованная индивидуальная работа с футболистами. У каждого из них есть определенные природные задатки, которые и следует развивать в первую очередь. Другие качества, безусловно, также следует повышать до максимально высокого уровня, но не в ущерб главным.

#### **Типичные проблемы:**

- мало времени отводится на индивидуальную работу, и по преимуществу коллективное выполнение заданий приводит к проблеме индивидуального принятия решений и завершения командных взаимодействий;
- выполнение двигательных действий - стереотипно.

#### **Что следует делать тренеру-преподавателю:**

- определить оптимальный объем индивидуальной тренировочной работы до 30% от общего объема;
- адаптировать тренировки и методики их проведения под индивидуальные нужды каждого игрока;
- раскрепостить каждого футболиста, дать ему больше свободы в выборе применения игровых приемов;
- объединять возможности каждого (индивидуальная тренировка - как часть общекомандной);
- работая в группе, применять упражнения для повышения индивидуального мастерства, исходя из позиции в командной расстановке;
- определять партнеров для взаимодействий (например, одна подгруппа выполняет технико-тактические упражнения, другая - практическую игру).

**Отдельная индивидуальная тренировка** - тренировка не в одиночку, а по индивидуальному плану, с выполнением индивидуальных заданий.

Планируется как часть недельного плана всей команды, но в разное время, в один или несколько дней, либо как ежедневное занятие до или после основной тренировки. Включает в себя:

- отработку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа;
- исправление недостатков и контроль над их ликвидацией;
- индивидуальность нагрузки;
- развитие чувства самостоятельности и ответственности.

**Специфическая индивидуальная тренировка** - тренировка в подгруппах по 4-6 человек с использованием принципа групповой индивидуализации, т.е. индивидуальных заданий нескольким футболистам, объединенным в подгруппу по целевому признаку.

Пример: подгруппа атакующих футболистов добивается умения бить по мячу из любого положения правой и левой ногой или головой непременно в заданную точку ворот с любого расстояния. Другая подгруппа отрабатывает точность передач различными способами, с различной траекторией и силой.

### **Тактическая подготовка**

Во всех странах с высоким уровнем развития футбола тактическая подготовка занимает ведущее место в общем комплексе подготовки футболистов.

Формирование тактического мышления основывается на использовании приобретенных знаний, опыта, на способности внимательно наблюдать, быстро воспринимать и оценивать ситуацию, своевременно принимать верные решения.

Командная тактическая подготовка ведется с учетом индивидуальных возможностей каждого игрока в групповых действиях и направлена на совершенствование способности вести комбинационную игру. Большое внимание уделяется совершенствованию командных тактических действий на футбольном поле стандартных размеров.

Средства, применяемые в обучении и совершенствовании тактики, во многом используются уже знакомые, но требования к скорости и слаженности выполнения значительно повышаются. Применение комбинаций, игровых упражнений, учебных и контрольных игр приобретает более строгий характер. Ставится задача не только четкого выполнения заданий, но и внесения творческой составляющей в игру ради ее качественного усиления, причем в более сжатые сроки и на более высоких скоростях.

Наиболее сложной задачей для тренера-преподавателя в этот период является воспитание высокой общей и игровой дисциплины, обучение умению предвидеть развитие игровых ситуаций, быстро принимать решения, способствующие усилению командной тактики, потому что молодые футболисты еще недостаточно владеют обзором поля и игровым мышлением.

Становятся очень полезными совместные тренировки со взрослыми: юниоры получают возможность не только в деле ознакомиться с разными тактическими приемами, но и, копируя старших, применять их на практике. В учебно-тренировочном процессе особое внимание необходимо уделять такому методическому подходу, который основывается на осознании футболистом собственных действий в каждой тактической задаче (комбинации).

#### ***Основные цели***

1. Программа тактической подготовки должна научить игроков широкому диапазону возможностей индивидуальной и групповой тактики для совершенствования командных тактических взаимодействий.

2. Игроки должны быть готовы к выходу из самых затруднительных игровых ситуаций.

3. Игроки должны принимать на себя специализированные роли и позиции, предписываемые концепцией командной тактики.

В этот период необходимо уделять особое внимание развитию двигательного-координационных и интеллектуальных способностей юных футболистов, а также наглядно теоретическим решениям тактических задач:

- восприятие и анализ игровой ситуации;
- мысленное решение тактической задачи и ее двигательное воплощение;
- необходимо осваивать отдельные фазы тактических действий команды - как в обороне, атаке, так и при переходе от обороны в атаку и наоборот;
- необходимо также обучать умению изменять тактическое построение команды (систему игры) по ходу матча - это тем более важно, поскольку все вышеперечисленное является составной частью современных тактик в футболе.

#### ***Основные направления***

- предлагать упражнения, моделирующие условия и интенсивность реального матча, стимулирующие игроков к проявлению инициативы;
- упражнения должны быть достаточно трудными, чтобы заставлять игроков работать;
- планировать серии упражнений с упором на одну и ту же концепцию, причем каждое последующее должно быть сложнее и труднее предыдущего;
- включать игроков в процесс тренировки с помощью демонстрации, поправок, вопросов и обсуждений;
- учить как можно более широкому набору тактических вариантов.

#### ***Основные принципы тактической подготовки***

1. Уделять много времени на отработку каждой технико-тактической концепции.
2. Комбинировать упражнения и тренировочные игры, делая упор на одну и ту же



концепцию.

3. Все упражнения имеют матчевый характер.
4. Должны вноситься поправки в специфические игровые действия с целью их единого толкования.
5. Трудные, но соответствующие возможностям игроков задания.
6. Ориентировать футболистов на постоянную оценку расположения партнеров и игроков соперника.
7. Учить постоянно контролировать положение мяча в конкретный момент игры, оценивать направление его полета, траекторию и скорость; сначала искать возможность передать мяч вперед, а затем играть по ситуации.
8. Развивать умение анализировать складывающуюся ситуацию с тем, чтобы разгадать замысел соперника и предугадать намерения партнеров по команде.
9. Игроки должны постоянно искать возможность поставить соперника в невыгодное положение, но при этом реально оценивать ситуацию: где можно рискнуть, а где следует сыграть осторожно.
10. Творческий подход к решению тактических задач.

### **Физическая подготовка**

На данных этапах физическая подготовка имеет более выраженную специальную направленность, чем на предыдущих. Завершение формирования организма позволяет в значительной степени приблизить подготовку юниоров к подготовке взрослых игроков, однако их функциональные возможности пока что составляют примерно лишь 70-80% возможностей взрослого.

Занятия по физической подготовке и в этом возрасте должны проходить эмоционально и интересно. Подготовку физических кондиций следует ориентировать на игру, т.е. использовать специализированные вариации самого футбола. Периодически использовать специальные упражнения по развитию физических кондиций, но ориентированных всегда на мяч. Продолжать работу над силой, скоростью, выносливостью, скоростно-силовыми качествами, координацией.

В то же время, в связи со снижением в этот возрастной период прироста показателей быстроты, ловкости, гибкости, необходимо продолжать совершенствование этих качеств за счет подбора адекватных средств.

В течение футбольного сезона игроки разного уровня подготовленности и разных возрастных категорий проводят неодинаковое количество матчей.

Взрослые игроки международного уровня проводят 70-80 матчей, игроки 16-20 лет международного уровня - 60-70 матчей, менее талантливые футболисты - 30-50 матчей. Сравнимая пробегаемый километраж за один матч, специалисты установили, что центральные защитники пробегают в среднем около 8 км, крайние защитники и полузащитники - 9 км, центральные полузащитники - 11 км, нападающие - 10 км. Что касается видов перемещений, спринтерский бег используется игроками в 10%, интенсивный (от умеренного до быстрого) - в 20%, а медленный бег, бег спиной вперед и ходьба - до 70% случаев. Физическая нагрузка в целом существенна, и футболисты должны быть к ней готовы.

Исходя из вышесказанного, цель правильной физической подготовки - дать возможность игроку полностью использовать технические, тактические и умственные способности как можно эффективнее и в матче, и в сезоне.

При построении тренировочного процесса, связанного с развитием и совершенствованием физических качеств, очень важно регулирование физической нагрузки каждого тренировочного занятия. Тренерское мастерство выражается в том числе и в определении необходимой интенсивности и продолжительности тренировочного упражнения для каждого футболиста с учетом его уровня и амплуа.

## 15. Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки</b>	

История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. 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	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	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	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	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	

Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного	Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	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	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	---

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

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

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

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

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".

### Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

N 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
18.	Мяч футбольный (размер N 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер N 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер N 5)	штук	12
<b>Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"</b>			
21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 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 14

Спортивный инвентарь, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап	Этап совершенствования	Этап высшего

									спортивной специализации)		спортивного мастерства	спортивного мастерства
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет				
									Количество			
<b>Для спортивной дисциплины " футбол "</b>												
1.	Мяч футбольный (размер N 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-	-	-	
2.	Мяч футбольный (размер N 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-	-	-	
3.	Мяч футбольный (размер N 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6	4		

### Обеспечение спортивной экипировкой

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

### Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

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:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом

России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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

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

Информационное обеспечение деятельности Учреждения - многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Учреждения с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Примерный перечень информационного обеспечения

Нормативные правовые документы :

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 13.07.2015) "Об образовании в Российской Федерации" (ред. 10 июля 2023 г.);
2. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 24 июня 2023 г.) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
3. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1000 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "футбол"
4. Приказ Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. № 1230 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "футбол".
5. Программа подготовки футболистов 10-14 лет : Методические рекомендации. - РФС, 2015 г.
6. Программа подготовки футболистов 6-9 лет : Методические рекомендации. - РФС, 2020 г.
7. Гриндлер, К. Техническая и тактическая подготовка футболистов / К. Гриндлер, Х. Пальке, Х. Хеммо. - М.: Физкультура и спорт, 2012
8. Бенгсбо, Йенс Оборонительная тактика в футболе / Йенс Бенгсбо , Биргер Пейтерсон. - М.: Олимпийская литература, 2012.
9. Михалевский, В. И. Футбол как социально-педагогическая система. Методология, методика, управление / В.И. Михалевский. - М.: Физическая культура, 2010
10. Швыков, И. А. Подготовка вратарей в футбольной школе / И.А. Швыков. - М.: Терра-Спорт, 2005
11. Годик М.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под ред. М.А. Годика. Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011
12. Губа В. П. Основы спортивной подготовки: методы оценки и прогнозирования (морфо-биомеханический подход) / В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2012
13. Беличенко О.И. Мирошников А., Смоленский А.В., Руководство по антидопинговому контролю в спорте для спортивных врачей, тренеров, 2022