

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КРИСТАЛЛ» ПГТ КАВАЛЕРОВО

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО СШ «Кристалл»
Петров А.П.
Приказ от «01» сентября 2025 № 92/1-У



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

(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. N 1000)

Срок реализации программы: 5 лет
Возраст обучающихся: 7-17 лет

Сведения о разработчиках программы:
тренер-преподаватель - Почкунов Андрей Леонидович

пгт. Кавалерово, 2025

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в дисциплинах вида спорта футбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 г. № 1000 (далее – ФССП) (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022 г., регистрационный № 71480).

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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол составляет:

- * на этапе начальной подготовки – 3 года;
- * на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- * на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничено.

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься футболом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (УТ) (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 10 лет, имеющие документально подтвержденный, действующий «3 юношеский спортивный разряд» и выше, медицинский допуск для прохождения Программы в

соответствии с действующим законодательством, а также успешно сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет. Эти обучающиеся должны иметь 3 (взрослый) спортивный разряд, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе.

Требования к количественному составу групп.

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерско-преподавательского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- * минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- * требования к минимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- * спортивные разряды и спортивные звания обучающихся;
- * возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- * результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы 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.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки		Группы спортивной подготовки		
Название	Период	Продолжительность этапов в годах	Минимальный возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
НП	До года	1	7	14
	Свыше года	2	7	14
		3	7	14
УТ	Начальная спортивная специализация	1	10	12
		2	10	12
		3	10	12
	Углубленная спортивная специализация	4	10	12
		5	10	12
ССМ	Совершенствование спортивного мастерства	Не устанавливается	14	6

Объем дополнительной образовательной программы

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в футболе от детского возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное

исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т. д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т. д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Таблица 2

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

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальному плану спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также спортсменами в праздничные дни и при нахождении тренера-преподавателя в отпуске или командировке.

Индивидуальный план формируется лично тренером-преподавателем для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

ВИДЫ (ФОРМЫ) ОБУЧЕНИЯ

С учетом специфики вида спорта футбол определяются следующие особенности учебно-тренировочной работы:

- * формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта футбол определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом;

- * в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта футбол осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- * перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок;

- * недельный режим учебно-тренировочной работы установлен в академических часах в зависимости от периода и задач подготовки;

- * годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 52 недель учебно-тренировочных занятий и включает в себя периоды основной и самостоятельной работы.

Режим учебно-тренировочной работы основывается на необходимых минимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, постепенного их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Начало и окончание учебно-тренировочного года устанавливается с 1 сентября и оканчивается 30 июня.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки и (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 (тренировочные сборы);

- * 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 рассчитывается в академических часах (1 академический час = 40 мин астрономических) и при реализации Программы не должна превышать:

- * на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

- * на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день, суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов (академических).

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования 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).

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

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) по футболу утверждается после представления тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- * разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- * не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- * не превышен максимальный количественный состав объединенной группы;
- * наполняемость группы определяется с учетом техники безопасности по виду спорта.

Учебно-тренировочные мероприятия

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на учебно-тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов.

При трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день каждое занятие имеет четкую направленность. Утреннее тренировочное занятие способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневных и вечерних тренировочных занятиях решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая - второстепенной.

Планирование участия спортсменов в учебно-тренировочных сборах и сроки их проведения определяются в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий и Положением о соревнованиях.

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
2	Учебно-тренировочные			

	мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	До 60 суток

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

* *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

* *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов. соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта футбол;

* соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта футбол;

* выполнение плана спортивной подготовки;

* наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	3	4	3	1	1
Основные	-	-	1	1	2

Иные виды (формы) обучения:

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам;
Инструкторская и судейская практика.

ПЛАНЫ

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Учебно-тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки футболистов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

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

Таблица 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11
2	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8	10-12
4	Техническая	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11

	подготовка (%)					
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11
8	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32

Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена, и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- * формирование нравственного сознания;
- * формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- * формирование личностных качеств.

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Профориентационная деятельность			
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	В течение года

		<p>спортивных судей; участие в движении «Спортивный волонтер»; профилактические беседы: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы».</p>	
2	Инструкторская практика	<p>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; беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровнясь на лучших»; посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему.</p>	В течение года
Здоровье сбережение			
3	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); Осенний и Зимний День здоровья; спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; физкультурные мероприятия, посвященные «Дню летних видов спорта»; фестиваль ВФСК ГТО.</p>	В течение года
4	Режим питания и отдыха	<p>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); воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»; тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время».</p>	В течение года
5	Профилактика правонарушений и	<p>Профилактическая деятельность, в том числе: подготовка пропагандистских акций по формированию</p>	В течение года

	асоциального поведения	здорового образа жизни средствами различных видов спорта; профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; профилактические мероприятия в рамках городского профилактического месячника «Здоровая мама – будущее Россия!»; городская акция «В ритме здорового дыхания!»; всероссийская антинаркотическая акция «Сообщи, где торгуют смертью»; городская акция «Скажи жизни: да!»; городской флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" в рамках реализации городского профилактического марафона «Приморский край – территория здорового образа жизни!»; профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровье сбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле – здоровый дух!».	
6	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность обучающихся: информационно-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; анкетирование по антидопинговой тематике.	В течение года
Патриотическое воспитание обучающихся			
7	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки патриотическая акция «Мы - граждане России»; всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; всероссийская акция «Письмо солдату»; всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; всероссийская акция «Под флагом страны»; конкурс «Россия – Родина моя», посвященный Дню независимости России; лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ».	В течение года
8	Практическая	Участие в:	В течение

	подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	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; физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; парад наследников победы «Бессмертный полк».	года
Развитие творческого мышления			
9	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов; профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист»; всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; открытые тренировочные занятия по видам спорта; участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)	В течение года
10	Эстетическое развитие	Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; городской конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера «День Тренера»; конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость».	В течение года
Экологическое воспитание			
11	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	Беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; выставка рисунков «Живи, Земля!»; субботник «Экологический десант»; проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания.	В течение года

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

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

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

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

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

* ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План антидопинговых мероприятий

Таблица 7

№ п/п	Содержание	Этап спортивной подготовки	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
1	Анализ действующего антидопингового	Этап начальной подготовки, учебно-	В течение года	Изучение материалов

	законодательства	тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства		
2	Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающимися в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА		в течение года согласно графику	изучение материала, тестирование
3	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в сетях
4	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга»	Этап начальной подготовки	марта-апрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
5	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	апрель-май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
6	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств»	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сет
7	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила»	Этап начальной подготовки	сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
8	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил»	Этап начальной подготовки	октябрь	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях
9	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу»	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
10	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля»	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
11	Изучение уровня знаний	Этап начальной	декабрь, май	анкетирование

	обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства		
12	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств»	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
13	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила»	Этап начальной подготовки	сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
14	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил»	Этап начальной подготовки	октябрь	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях
15	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу»	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
16	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг-контроля»	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спорт мастерства	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
17	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства	декабрь, май	анкетирование

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Планы инструкторской и судейской практики

Таблица 8

№ п/п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами; выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора.	Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия; самостоятельное проведение занятий по физической подготовке; обучение основным техническим элементам и приёмам; составление комплексов упражнений для развития физических качеств; подбор упражнений для совершенствования техники велоспорта.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсменов до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

В современном спорте восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства восстановления включают рационально построенный тренировочный процесс с учетом ритмов утомления и восстановления спортсменов в циклах подготовки разной продолжительности (микроциклах, мезо циклах, периодах и др.).

Педагогические средства восстановления включают в себя следующие компоненты:

- * рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок;
- * соответствие нагрузок функциональным возможностям спортсменов;
- * соответствие содержания подготовки этапу тренировки, периоду макроцикла и т. д.;
- * включение занятий и микроциклов восстановительной направленности;
- * двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- * рациональная разминка на занятиях и соревнованиях;
- * рациональное построение заключительных частей занятий;
- * режим жизни и спортивной деятельности;
- * условия для тренировки;
- * условия для отдыха;
- * сочетание работы (учебы) с занятиями спортом;
- * постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
- * рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы;

* недопущение тренировок и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм;

* учет индивидуальных особенностей занимающихся.

При нерационально построенном тренировочном процессе, другие восстанавливающие средства являются неэффективными.

Психологические средства восстановления включают:

* аутогенную тренировку;

* психорегулирующую тренировку;

* мышечную релаксацию;

* внушение в состоянии бодрствования;

* внушенный сон-отдых;

* гипнотическое внушение;

* музыку и светомузыку;

* психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;

* положительную эмоциональную насыщенность занятий;

* интересный и разнообразный досуг;

* комфортабельные условия для занятий и отдыха;

* достаточную материальную обеспеченность.

Медико-биологические средства восстановления:

* рациональное питание.

Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии.

Энергетическими субстратами в основном служат углеводы и жирные кислоты. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным, прежде всего, за счет достаточного количества углеводов. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня.

Физические факторы.

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (вода в ванне ниже 33°C, душе - ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна.

Процедуры с теплой водой в ванне и душе (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 минут рекомендуется принимать через 30-60 минут после тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках рекомендуются хвойные (50-60г хвойно-солевого экстракта на 150л воды) и морские (2-4кг морской соли на 150л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50-100мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани-сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин.

В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12...+15°C).

Массаж.

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5–10 мин, после средних – 10–15 мин, после тяжелых – 15–20 мин, после максимальных – 20–25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22-26°C), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.
2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.
3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.
4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.
5. Темп проведения приемов массажа равномерный.
6. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения.
7. После массажа необходим отдых 1–2 ч.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что, обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.
5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена. Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение

сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения-адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, маралий корень (леuzeя), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Дозировка определяется индивидуально на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

Применения восстановительных средств и мероприятий

Таблица 9

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	<p>Рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.</p>	<p>В течение всего периода спортивной подготовки</p>
2	<p>Физиотерапевтические методы: Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез.</p>	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учётом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.</p>
3	<p>Фармакологические средства: Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. Препараты пластического действия. Препараты энергетического действия. Адаптогены. Иммуномодуляторы. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. Антиоксиданты. Гепатопротекторы. Анаболизующие. Аминокислоты. Фитопрепараты. Пробиотики, эубиотики.</p>	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учётом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.</p>
4	<p>Кислородотерапия (кислородные коктейли).</p>	<p>Каждый четверг</p>

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Эффективность подготовки спортсмена в современных условиях во многом обусловлена использованием средств и методов комплексного контроля как инструмента управления, позволяющего осуществлять обратные связи между тренером и спортсменом и на этой основе повышать качество учебно-тренировочного процесса. Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Эта цель реализуется путем решения многообразных частных задач, связанных с оценкой состояний спортсменов, уровня их подготовленности, выполнения планов подготовки, эффективности соревновательной деятельности и др.

В практике спорта принято выделять 3 вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена – результат длительной подготовки в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т. е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В зависимости от этапа многолетней подготовки и задач управления учебно-тренировочным процессом комплексный контроль включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, средств и методов наблюдений за спортсменами, уровнем тренировочных нагрузок и особенностями соревновательной деятельности.

Педагогический контроль включает совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и организационно-методических мероприятий по оценке эффективности применяемых средств и методов подготовки, тренировочных нагрузок (упражнений), технико-тактических действий, а также спортивных результатов и поведения спортсменов, осуществляемых тренером. Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения и контрольные упражнения (тесты). Кроме того, тренер-преподаватель обобщает в единую (интегральную) оценку данные обследований, получаемых из других видов контроля. Подсистемой педагогического контроля является биомеханический контроль техники выполнения спортивных упражнений и формирования технического мастерства спортсмена.

Медико-биологический контроль включает совокупность параметров, средств, методов и мероприятий, направленных на оценку здоровья, функционального состояния организма спортсмена с учетом реакции его организма на различные, в том числе экстремальные тестирующие нагрузки.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий по оценке индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена, общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований, социально-психологических характеристик спортивных коллективов.

Организационно-методические положения комплексного контроля на этапах многолетней подготовки спортсменов основываются на следующих принципиальных установках:

* унификация методов контроля с учетом преемственности с высшим спортивным мастерством;

* комплексность контрольных измерений, характеризующих уровень физической, технической, тактической, функциональной и психологической подготовленности спортсменов, а также оценку состояния здоровья;

* ориентация на ведущие факторы соревновательной деятельности в связи с особенностями становления технико-тактического мастерства юных спортсменов на этапах их возрастного развития;

* специфичность методов исследования в зависимости от характерных черт вида спорта и конкретной специализации;

* включение в систему контроля как показателей, являющихся базовыми для спортивного совершенствования, так и отражающих уровень специальной подготовленности юных спортсменов;

* учет предельных возможностей развития отдельных физических качеств и специальных способностей в наиболее благоприятные для этого этапы возрастного развития юных спортсменов;

* опора на объективные показатели адаптивных реакций организма юных спортсменов;

* применение наиболее информативных и необременительных для спортсменов методик исследования;

* строгий учет параметров тренировочных нагрузок, а также результатов контрольных и основных соревнований для оценки степени воздействия тренировочных средств на эффективность соревновательной деятельности спортсменов;

* рациональный подбор методов исследования для различных видов контроля (этапного, текущего, оперативного), а также для углубленного медицинского обследования.

Совокупная информация об основных параметрах, полученная с помощью систематизированных форм контроля, позволяет путем коррекции учебно-тренировочного процесса выводить спортсменов на более высокий уровень результатов в планируемые для этого сроки.

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют комплекс тестов по общей физической и специальной физической подготовки в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки:

* изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

* повысить уровень физической подготовленности;

* овладеть основами техники вида спорта «футбол»;

* получить общие знания об антидопинговых правилах;

* соблюдать антидопинговые правила;

* принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки избранного вида спорта (футбол);

* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для

зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- * повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- * изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- * соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- * изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- * овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- * изучить антидопинговые правила;
- * соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- * ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- * принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- * принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- * получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- * повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- * соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- * приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- * овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- * выполнить план индивидуальной подготовки;
- * закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- * соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- * ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- * демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- * показывать результаты, соответствующие присвоению 3 спортивного разряда не реже одного раз в год;
- * принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- * получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, промежуточная аттестация проводится в течение года для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой. Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

Условия выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке:

1. Бег 10 м.
2. Бег 30 м.
3. Челночный бег 3x10 м.
4. Прыжок в длину с места.
5. Прыжок в высоту с места

Примечания:

* упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта;

По специальной физической подготовке

1. Ведение мяча 10м – выполняется с высокого старта (с места), мяч нужно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок остановит мяч за линией финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количества касаний мяча, а судья на финише – время бега.

2. Ведение мяча 3x10м с мячом выполняется так же, как и бег на 10 м с мячом. Все старты – с места.

3. Ведение мяча с изменением направления 10м, осуществляется от точки старта, по треугольнику обводя фишки.

4. Удар по мячу ногой в коридор с расстояния 10 м попасть в коридор 2м отмеченными фишками – выполняется правой и левой ногами по не подвижному мячу. Для удара каждой ногой даются по 3 попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

5. Удары на точность – выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногами с расстояния 17м (подростки 11–12 лет с расстояния 11 м). Мяч посылаются в воздух в прямоугольник высотой 120 см и шириной 250 см (прямоугольник обозначается лентами или стойками). Удары выполняются любым способом. Дается десять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

6. Вбрасывание мяча на дальность – выполняется в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 3м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Примечания:

* упражнения по общей физической подготовке выполняются в обуви без шипов;

* упражнения по специальной физической и технической подготовке выполняются в полной игровой форме (бутсы, гетры, трусы, футболка).

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Футбол» и включают:

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

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки

Нормативы общей физической подготовки						
1	Челночный бег 3x10м	с	Не более		Не более	
			-	-	9,30	10,30
2	Бег на 10м с высокого старта	с	Не более		Не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
3	Бег на 30м	с	Не более		Не более	
			-	-	6,0	6,5
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			100	90	120	110
Нормативы технической подготовки						
5	Ведение мяча 10м	с	Не более		Не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
6	Ведение мяча с изменением направления 10м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	Не более		Не более	
			-	-	8,60	8,80
7	Ведение мяча 3x10м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	Не более		Не более	
			-	-	11,60	11,80
8	Удар на точность по воротам 10 ударов (начиная со второго года спортивной подготовки)	Количество попадания	Не менее		Не менее	
			-	-	5	4

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 10м с высокого старта	с	Не более	
			2,20	2,30
2	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			8,70	9,00
3	Бег на 30м	с	Не более	
			5,40	5,60
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	140
5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	Не менее	
			30	27
Нормативы технической подготовки				
6	Ведение мяча 10м	с	Не более	
			2,60	2,80
7	Ведение мяча с изменением направления 10м	с	Не более	
			7,80	8,00

8	Ведение мяча 3x10м	с	Не более	
			10,00	10,30
9	Удар на точность по воротам 10 ударов	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
10	Передача мяча в «коридор» 10 попыток	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
11	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	Не менее	
			8	6
12	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
13	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский», «второй юношеский», «первый юношеский», «третий спортивный разряд»		

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»

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юниоры	Юниорки
Нормативы общей физической подготовки				
1	Бег на 10м с высокого старта	с	Не более	
			1,90	2,05
2	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			7,15	7,50
3	Бег на 30м	с	Не более	
			4,40	4,60
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			250	215
5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	Не менее	
			40	30
Нормативы технической подготовки				
6	Ведение мяча 10м	с	Не более	
			2,10	2,30
7	Ведение мяча с изменением направления 10м	с	Не более	
			6,60	6,90
8	Ведение мяча 3x10м	с	Не более	
			8,30	8,60
9	Удар на точность по воротам 10 ударов	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
10	Передача мяча в «коридор» 10 попыток	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
11	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	Не менее	
			18	15
12	Уровень спортивной квалификации			
13	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ

Программный материал для учебно-тренировочных занятий
(теория для всех возрастных групп)

Краткий обзор развития футбола в стране, в мире

Возникновение футбола, развитие футбола в стране, в мире. Значение и место футбола в мире.

Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом.

Личная гигиена, режим дня и питание. Использование естественных сил природы (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий, одежде и обуви футболистов.

Учет метеорологических условий (ветер, дождь, температура воздуха, влажность, давление, прозрачность воздуха) при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по футболу.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях футболом.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических трат спортсмена. Назначение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм, оказание первой помощи, спортивный массаж

Врачебный контроль самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении и переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар.

Основы спортивного массажа. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки. Противопоказания к массажу.

Техника безопасности

Правила поведения на занятиях. Причины травматизма.

Общая и специальная физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Место и роль комплекса ГТО в решении задач по всесторонней физической подготовке юных футболистов.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Основы техники и тактики игры в футбол

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки футболиста.

Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

Понятие о стратегии, системе, тактике, стиле игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, создание количественного преимущества в зоне атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки и ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона; создание численного преимущества в обороне закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».

Тактические варианты (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умения играть по плану – заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размеров поля, метеорологических условий и других факторов.

Руководящая роль капитана команды в процессе занятий.

Анализ тренировки всей команды. Положительные и отрицательные моменты, связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств. Технические ошибки. Выполнение капитаном команды своих обязанностей.

Основы методики обучения и тренировки футболистов

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином тренировочном процессе.

Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.

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

Методы обучения технике и совершенствования в ней: демонстрация (показ), разучивание в целом, разучивание по частям, повторение упражнения, анализ выполненных движений.

Последовательность обучения основным техническим приемам. Методы обучения отдельным техническим приемам.

Методы обучения тактике и совершенствования в ней: демонстрация (показ), разучивание тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки.

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповой, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой.

Особенности подбора и методика применения средств общей и специальной физической подготовки в зависимости от возраста и подготовленности юных футболистов.

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

Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств: убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение, приближение тренировочной обстановке.

Тренировочное занятие – основная форма организации. Понятие о построении тренировки: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

Понятие о перспективном планировании спортивной тренировки. Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки; направленность тренировки, средства и методы. Соотношение общей и специальной подготовки, динамика нагрузок, схемы тренировочных циклов.

Индивидуальная, групповая и командная тренировка. Индивидуальный план спортивной тренировки и дневник спортсмена.

Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Планирование спортивной тренировки

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Отправные моменты, которые необходимо учитывать при планировании тренировки футболистов различной квалификации.

Основные положения и содержание перспективного и круглогодичного планирования тренировки футболистов различного возраста и квалификации.

Периодизация учебно-тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Понятие об объеме и интенсивности процесса тренировки футболистов различных возрастных групп и спортивной квалификации.

Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Характеристика календарного плана спортивной тренировки.

Дневник тренировки и самоконтроля. Его значение. Ведение дневника.

Правила игры

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

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Психологическая подготовка

Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов, в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Практические занятия общая физическая подготовка

(для всех групп занимающихся)

Общая физическая подготовка осуществляется на основе программ по физической культуре для 1 - 4-х, 5 - 8-х и 9–11-х классов общеобразовательной школы. Занятия по общей физической подготовке должны подвести занимающихся к сдаче нормативов. В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

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

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты и вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: - прыжки с вращением скакалки вперед, назад на одной и обеих ногах.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа).

Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; эстафеты встречные и круговые, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100м. Прыжки в длину с места.

Специальная физическая подготовка

(для всех групп занимающихся)

Упражнения для развития силы

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2–4 кг). Подскоки и прыжки после приседа без отягощения с отягощением.

Удары по футбольному мячу ногой и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Для вратаря. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей.

Упражнения для развития быстроты

Повторное пробегание коротких отрезков (10 -30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии); сидя, лежа, находясь, в положении широкого выпада; медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях. Бег с

изменением направления (до 180 градусов). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем, выполнить новый рывок. В том же или другом направлении и т. д. «челночный бег» (туда и обратно): 2х10м, 4х5 м, 4х10м, 2х15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10,20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

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

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей). Прыжки вперед с имитацией ударов головой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и повторный бег с мячом. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

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

Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча

Бег: обычный, спиной вперед; скрепным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: с места и разбега толчком одной и двумя ногами; вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево. Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты: вправо и влево (переступая и на одной ноге) - на месте и в движении вперед и назад.

Остановки: с опорой на одну и две ноги, выпадом, прыжком и переступанием.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Изучение и совершенствование техники и тактики игры в футбол

Техника игры

Удары по мячу ногой

Удары правой и левой ногами внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка.

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

Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой

Удары, серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча - на месте, в движении назад и вперед, опуская мяч для последующих действий в ноги.

Ведение мяча

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема, ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Ложные движения (финты)

Обучение финтам: после замедления бега или неожиданной остановки - рывок с мячом другом направлении; внезапная отдача мяча назад, откатывая мяч подошвой партнеру, находящемуся, сзади; ложный замах ногой для удара по мячу; умение показать туловищем движение в одну сторону - уйти с мячом в другую; перенести ногу через мяч и наклонить туловище в одну сторону - уйти с мячом в другую.

Отбор мяча

Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте и в движении (навстречу игроку, сбоку), применяя выбивание мяча, толчки.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места - из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

Техника игры вратаря

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоколетящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Тактика игры

Упражнения для развития ориентировки

Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями (зрительными, сигналами) тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них.

Выполнение заданий во время передвижения шагом или бегом: изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой и пр.

Выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 5м или повернуться кругом и снова продолжать ведение. Несколько игроков на ограниченной площади произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом.

Занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнера. В зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки.

На ограниченной площади (20x20м) находятся две группы игроков (по 5–6 чел.) в различной по цвету форме. Игроки одной группы передвигаются по площадке в произвольном направлении. Игроки второй группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

В нападении: уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру, выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками, выбрать место вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам; выполнять простейшие комбинации (по одной) - при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.

В защите: уметь действовать в защите по принципу «зоны», перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника, правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть свободный удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Техника игры

Удары по мячу ногой

Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Удары перекидные (через голову противника). Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема) по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу. Удары с полулета (всеми способами).

Выполнение всех ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление полета.

Откидка мяча внешней частью подъема при ведении. Удары: на точность, силу и дальность; после ведения на высокой, скорости; с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Умело маскировать момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой

Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.

Остановка мяча

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом до 90 градусов (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом до 90 градусов. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

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

Ведение мяча

Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль

над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них; подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Ложные движения (финты)

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

Отбор мяча

Отбор мяча при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом, с целью отбора мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча.

Вбрасывание мяча

Вбрасывание из-за боковой линии с места - из положения параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2 – 3м).

Техника игры вратаря

Ловля в броске мяча летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей.

Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске.

Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность.

Выбивание мяча с рук с полуплета на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры

Упражнения для совершенствования умения ориентироваться

Игра в пятнашки в парах на ограниченной площади (играют 3–4 пары).

8–6 игроков образуют круг. Стоя на месте, передают друг другу в одно касание 2 мяча.

На ограниченной площади 4–5 пар с мячами перемещаются в любом направлении и передают друг другу мячи.

Тактические действия полевых игроков

В нападении и защите, играя по избранной тактической системе в составе команды, уметь выполнять основные обязанности на своем игровом месте.

В нападении: уметь освободиться из-под опеки противника для получения мяча; выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения; правильно взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи; атаковать со сменой и без смены мест флангом и через

центр; применять «скрещивание» и игру «о стенку»; начинать и развивать атаки из стандартных положений.

В защите: уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки (контролировать подопечного игрока соперника) и комбинированной обороны; подстраховывать и помогать партнеру; правильно действовать, отражая атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе; взаимодействовать с вратарем; уметь правильно занимать позицию и страховать партнера при атаке противника флангом и через центр; совершенствовать оборонительные действия при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря

Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру ударом от ворот; вводить мяч в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Техника игры

Удары по мячу ногой

Совершенствовать точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Уметь соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары па воротам.

Удары по мячу головой

Совершенствовать технику ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча

Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движений, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча

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

Ложные движения (финты)

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

Отбор мяча

Совершенствовать умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча

Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря

Совершенствовать технику ловли и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Тактика игры

Тактические действия полевых игроков. Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть и умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку, надежный отбор мяча, умение плотно закрывать подопечного игрока и др.). Уметь перестраивать технический план игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.

В нападении совершенствовать - быстроту организации контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действий в завершающей фазе атаки.

В защите: совершенствовать - игру по принципу комбинированной обороны; умение центральных защитников играть по зонному принципу; слаженность действий и взаимостраховку при атаке численно превосходящего соперника; усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Тактика вратаря

Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применять наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию контратаки, руководство игрой партнеров по обороне.

Инструкторская практика

Совершенствование навыков в организации группы.

Уметь подобрать упражнения для основной части урока и провести ее. Составить конспект урока и провести его самостоятельно.

Учебно-тематический план

Учебно-тематический план раскрывает последовательность изучения тем по каждому году этапов спортивной подготовки и включает в себя теоретические темы подготовки, которые представлены в таблице.

Таблица 13

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/240		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 10/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 10/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы	≈ 10/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии.

	физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.
	Закаливание организма	≈ 10/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях ФКиС.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 10/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 10/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 10/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная подготовка спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 10/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 10/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 260/520		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 21/45	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 21/45	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 21/45	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к

				спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 21/45	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 21/45	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 21/45	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 21/45	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 21/45	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 21/45	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической

	подготовка			подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

- * помещения для ремонта спортивного инвентаря;
- * наличие тренировочного спортивного зала;
- * наличие тренажерного зала;
- * наличие раздевалок, душевых;

* наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

* обеспечение спортивной экипировкой;

* обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

* обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Материально-технические условия реализации Программы

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 14

№ 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 2x5м	штук	4
3	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой 2x3м	штук	4
4	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой 1x0,5м	штук	8
5	Гантели массивные от 0,5 до 5кг	комплект	3
6	Манекен футбольный для отработки ударов и обводки	комплект	1
7	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8	Сетка для переноса мячей	штук	2
9	Стойка для обводки	штук	20
10	Секундомер	штук	1
11	Свисток	штук	1
12	Тренажёр лесенка	штук	2
13	Фишка для установления размеров площадки	штук	50
14	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
15	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16	Ворота футбольные стандартные переносные с сеткой	штук	2
17	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	1
18	Мяч футбольный размер №3	штук	14
19	Мяч футбольный размер №4	штук	14
20	Мяч футбольный размер №5	штук	12
21	Манишка футбольная двух цветов	штук	2x14
22	Форма для вратаря	штук	4
23	Костюм тренировочный утепленный	На занимающегося	
24	Костюм спортивный парадный	На занимающегося	
25	Костюм спортивный тренировочный	На занимающегося	
26	Перчатки футбольные для вратаря	пар	4
27	Форма игровая	На занимающегося	
28	Форма тренировочная	На занимающегося	

29	Щитки футбольные	На занимающегося
30	Гетры футбольные	На занимающегося
31	Бутсы футбольные	На занимающегося
32	Бутсы для зала	На занимающегося

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 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования 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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методическое обеспечение Программы включает в себя: список литературных источников, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и лицами, проходящими спортивную подготовку.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
 Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
[\(<http://www.minsport.gov.ru>\)](http://www.minsport.gov.ru).

Официальный сайт Российского антидопингового агентства (<http://www.rusada.ru>).
 Википедия – свободная энциклопедия (<https://ru.wikipedia.org>).

Для лиц, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Безрукова, В.С. Педагогика: Учебное пособие / В. С. Безрукова. - Рн/Д: Феникс, 2018. - 381 с.
2. Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / А. А. Бишаева. - М.: КноРус, 2017. - 160 с.
3. Лысова, Н.Ф. Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена. 2-е изд. / Н. Ф. Лысова, Р.И. Айзман. — М.: СУИ, 2017. — 398 с.
4. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник / С. Н. Попов. - М.: Academia, 2019. - 96 с.
5. Рамендик, Д. М. Общая психология и психологический практикум: учебник / Д. М. Рамендик. – Москва: Юрайт, 2016. – 303 с.
6. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И. С. - М.: Юнити, 2017. - 288 с.
7. Футбол: аннотированная книжная библиография, 1891–2015 / М. М. Глейзер. - Санкт-Петербург: Реноме, 2015. - 494 с.
8. Чертов, В. Б. 100 легендарных футболистов / В. Б. Чертов. – М.: Эксмо, 2015. – 95 с.
9. Чирва, Б. Г. Футбол. Тренировка "техники игровых эпизодов", начинающих после остановки игры: моногр. / Б.Г. Чирва. - М.: Дивизион, 2015. - 200 с.

