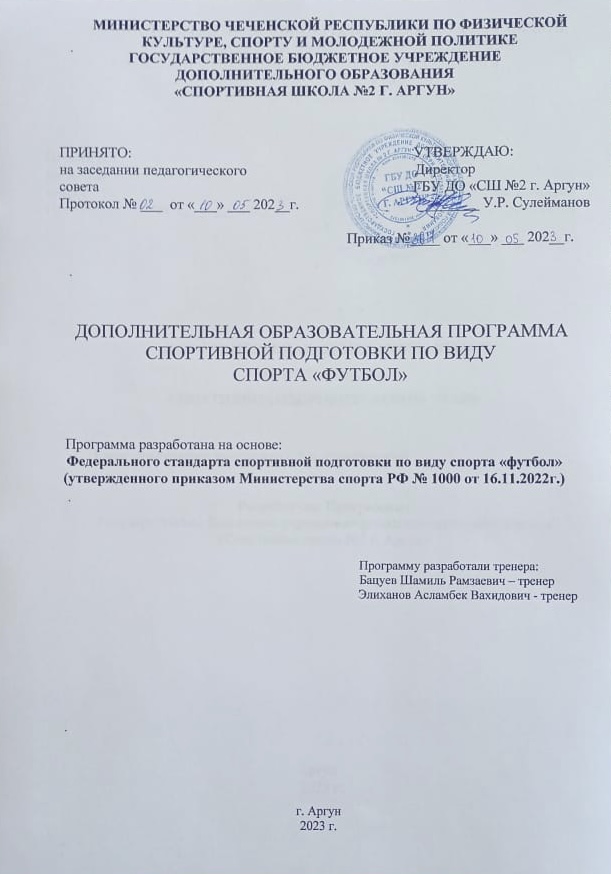
****

**МИНИСТЕРСТВО ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКЕ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №2 Г. АРГУН»**

ПРИНЯТО: УТВЕРЖДАЮ:

на заседании педагогического Директор

совета ГБУ ДО «СШ №2 г. Аргун»

Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_ 202\_\_г. \_\_\_\_\_\_\_\_ У.Р. Сулейманов

Приказ №\_\_\_\_ от «\_\_\_» \_\_\_ 202\_\_г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ

СПОРТА «ФУТБОЛ»

Программа разработана на основе:

**Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

**(утвержденного приказом Министерства спорта РФ № 1000 от 16.11.2022г.)**

Программу разработали тренера:

Бацуев Шамиль Рамзаевич – тренер

Элиханов Асламбек Вахидович - тренер

г. Аргун

2023 г.

## Содержание

1. [Общие положения 3](#_TOC_250008)
2. Характеристикадополнительнойобразовательнойпрограммыспортивнойподготовкипо виду спорта «футбол» 5
   1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы

лиц,проходящихспортивнуюподготовку,количестволиц,проходящихспортивнуюподготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта

«футбол» … 5

* 1. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки повидуспорта«футбол» … 8
  2. [Виды (формы)обучения,применяющиесяпри реализацииПрограммы»… 8](#_TOC_250007)
  3. Спортивныесоревнования… 9
  4. [Годовойучебно-тренировочныйплан 9](#_TOC_250006)
  5. [Календарныйпланвоспитательнойработы 10](#_TOC_250005)
  6. Планмероприятий,направленныйнапредотвращениедопингавспорте

и борьбу сним 11

* 1. [Планыинструкторскойисудейскойпрактики 15](#_TOC_250004)
  2. [Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применениявосстановительныхсредств 17](#_TOC_250003)

1. [Системаконтроля 19](#_TOC_250002)
2. Рабочаяпрограммапо видуспорта «футбол»… 24
3. [Учебно-тематическийплан 41](#_TOC_250001)
4. Особенности осуществления спортивнойподготовкипоотдельнымспортивнымдисциплинамвида спорта«футбол» 46
5. Условия реализациидополнительнойобразовательнойпрограммыспортивнойподготовки 46
   1. Материально-техническиеусловияреализацииПрограммы 46
   2. КадровыеусловияреализацииПрограммы 52
   3. [Информационно-методическиеусловияреализацииПрограммы 53](#_TOC_250000)

## Общиеположения

1. Дополнительнаяобразовательнаяпрограммаспортивнойподготовкиповидуспорта «футбол» (далее - Программа) разработана на основании Федерального закона от04.12.2007№329-ФЗ«ОфизическойкультуреиспортевРоссийскойФедерации»,Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в РоссийскойФедерации», пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительныхобразовательныхпрограммспортивнойподготовки,утвержденногоприказомМинистерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрированМинистерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный №69543),атакжевсоответствиисприказомМинистерстваспортаРоссийскойФедерацииот16.11.2022 N 1000 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки повидуспорта«футбол»(ЗарегистрировановМинистерствеюстицииРоссийскойФедерации13.12.2022 г. N71480).

Дополнительнаяобразовательнаяпрограммаспортивнойподготовкиповидуспорта

«футбол»являетсяосновнымдокументомдляорганизацииспортивнойподготовкиповидуспорта «футбол»в ГБУ ДО « РСШОР по дзюдо г. Аргун» (далее – Спортивная школа) сучетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенныхфедеральнымстандартомспортивнойподготовкиповидуспорта«футбол»,утвержденнымприказомМинистерстваспортаРоссийскойФедерацииот16.11.2022N1000(Зарегистрировано в Министерстве юстиции Российской Федерации 13.12.2022 г. N71480)(далее– ФССП).

1. ЦелямиПрограммыявляются:

* обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требованийк спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовкиповидуспорта«футбол»,утвержденнымприказомМинспортаРоссииот16.11.2022

№1000(далее –ФССП);

* достижениеспортивныхрезультатовнаосновесоблюденияспортивныхипедагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего,круглогодичногои поэтапного процессаспортивной подготовки;
* всестороннеефизическоеинравственноеразвитие,физическоевоспитаниеобучающихся;
* совершенствованиеспортивногомастерствапосредствоморганизациисистематическогоучастияобучающихсявспортивныхмероприятиях,включаяспортивныесоревнования;
* подготовкаспортивногорезервадляспортивныхсборныхкоманд.

## Характеристика дополнительной образовательной программыспортивнойподготовки

* 1. **Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц,проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящихспортивнуюподготовку вгруппах наэтапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивнойподготовки | Срок реализацииэтапов спортивнойподготовки(лет) | Возрастныеграницы лиц,проходящихспортивнуюподготовку(лет) | Наполняемость(человек) |
| Этапначальнойподготовки | 3 | 7 | 14-28 |
| Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивнойспециализации) | 4-5 | 10 | 12-24 |
| Этап совершенствованияспортивногомастерства | неограничивается | 14 | 6-12 |
| Этап высшего спортивногомастерства | неограничивается | 16 | 4-8 |

## ОбъемПрограммы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапныйнорматив | Этапыигодыспортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальнойподготовки | | Учебно-тренировочныйэтап(этап спортивнойспециализации) | | Этапсовершенствованияспортивногомастерства | Этапвысшегоспортивногомастерства |
| Догода | Свышегода | До трехлет | Свышетрехлет |
| Количествочасоввнеделю | 4,5 - 6 | 6 - 8 | 10 - 12 | 12 - 16 | 16 - 18 | 18 - 24 |
| Общееколичествочасоввгод | 234 - 312 | 312 - 416 | 520 - 624 | 624 - 832 | 832 - 936 | 936-1248 |

## Виды(формы)обучения, применяющиеся при реализации Программы:

-Учебно-тренировочныезанятия–групповые,индивидуальные,смешанныеииные.

-Учебно-тренировочныемероприятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Видыучебно- | Предельнаяпродолжительностьучебно-тренировочных |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/п | тренировочныхмероприятий | мероприятий по этапам спортивной подготовки (количествосуток) (без учета времени следования к месту проведенияучебно-тренировочныхмероприятий и обратно) | | | | |
| Этапначальнойподготовки | Учебно-тренировочныйэтап (этапспортивнойспециализации) | | Этапсовершенствованияспортивногомастерства | Этап высшегоспортивногомастерства |
| 1.Учебно-тренировочныемероприятияпоподготовкекспортивнымсоревнованиям | | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочныемероприятия поподготовке кмеждународнымспортивнымсоревнованиям | - | | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочныемероприятия поподготовке кчемпионатамРоссии, кубкамРоссии, первенствамРоссии | - | | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочныемероприятия поподготовке к другимвсероссийскимспортивнымсоревнованиям | - | | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочныемероприятия поподготовке кофициальнымспортивнымсоревнованиямсубъектаРоссийскойФедерации | - | | 14 | 14 | 14 |
| 2.Специальныеучебно-тренировочныемероприятия | | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочныемероприятияпо | - | | 14 | 18 | 18 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | общей и (или)специальнойфизическойподготовке |  |  |  |  |
| 2.2. | Восстановительныемероприятия | - | - | До10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия длякомплексногомедицинскогообследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз вгод | |
| 2.4. | Учебно-тренировочныемероприятия вканикулярныйпериод | До 21 суток подряд и не болеедвух учебно-тренировочныхмероприятийв год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровыеучебно-тренировочныемероприятия | - | До60 суток | | |

* 1. Спортивныесоревнования.

Требованиякучастиювспортивныхсоревнованиях,обучающихся:

* + - соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихсяположениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единойвсероссийскойспортивнойклассификации иправилам видаспорта«футбол»;
    - наличиемедицинскогозаключенияодопускекучастиювспортивныхсоревнованиях;
    - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил,утвержденныхмеждународными антидопинговыми организациями.

Учреждениенаправляетобучающегосяилиц,осуществляющихспортивнуюподготовку,наспортивныесоревнованиянаоснованииутвержденногопланафизкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии сЕдинымкалендарнымпланоммежрегиональных,всероссийскихимеждународныхфизкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений(регламентов)обофициальных спортивных соревнованиях.

## Видыиобъемсоревновательнойдеятельности

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды | Этапыигодыспортивной подготовки | | | | | |
| спортивныхсоревнований |
| Этап начальнойподготовки | | Учебно-тренировочныйэтап | | Этапсовершенств | Этапвысшего |
|  |  | | (этапспортивной | | ования | спортивного |
|  |  | | специализации) | | спортивного | мастерства |
|  |  | |  | | мастерства |  |
| Догода | Свыше | Дотрех | Свыше |
|  |  | года | лет | трехлет |  |  |
| Дляспортивнойдисциплины«футбол» | | | | | | |
| Контрольные | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 |

Иныевиды(формы)обучения–физкультурныемероприятиявформеспартакиад,спортивныхэстафет, спортивных праздников, фестивалей.

## Годовойучебно-тренировочныйплан

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Видыподготовки | Этапыигодыподготовки | | | | | | |
| Этап начальнойподготовки | | | Учебно-тренировочныйэтап (этапспортивной  специализации) | | Этапсовершенствованияспортивногомастерства | Этапвысшегоспортивногомастерства |
| Догода | Свыше  года | | Дотрех  лет | Свыше  трехлет |
| Недельнаянагрузкавчасах | | | | | | |
| 4,5 - 6 | 6 - 8 | | 10 - 12 | 12 - 16 | 16 - 18 | 18 - 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочногозанятияв часах | | | | | | |
| 2часа | 2часа | | 3часа | | 4часа | 4часа |
| Наполняемостьгруппдляспортивнойдисциплины«футбол» | | | | | | |
| 14-28 | | | 12-24 | | 6-12 | 4-8 |
| 1. | Общаяфизическаяподготовка | 37-50 | | 50-66 | 68-81 | 81-108 | 83-94 | 84-112 |
| 2. | Специальная  физическаяподготовка | - | | - | 42-50 | 62-83 | 83-94 | 94-125 |
| 3. | Участие вспортивных  соревнованиях | - | | - | 42-50 | 50-67 | 83-94 | 94-125 |
| 4. | Техническая  подготовка | 101-134 | | 134-179 | 182-218 | 112-150 | 75-84 | 84-112 |
| 5. | Тактическая,  теоретическая, | 5-6 | | 6-8 | 42-50 | 69-91 | 166-187 | 243-325 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | психологическ  аяподготовка |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Инструкторска  яисудейскаяпрактика | - | - | 15-19 | 19-25 | 25-28 | 28-37 |
| 7. | Медицинские,медико-биологические,восстановительныемероприятия,тестированиеи  контроль | 9-13 | 13-17 | 15-19 | 62-83 | 67-75 | 75-100 |
| 8. | Интегральная  подготовка | 82-109 | 109-146 | 114-137 | 169-225 | 250-280 | 234-312 |
| Общее количество  часоввгод | | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-832 | 832-936 | 936-1248 |

## Календарныйпланвоспитательнойработы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Направлениеработы | Мероприятия | Сроки  проведения |
| 1. | **Профориентационнаядеятельность** | | |
| 1.1. | Судейскаяпрактика | Участие в спортивных соревнованияхразличного уровня, в рамках которыхпредусмотрено:   * практическое и теоретическоеизучение и применение правил видаспорта и терминологии, принятой ввидеспорта; * приобретение навыков судейства ипроведения спортивныхсоревнований в качестве помощникаспортивного судьи и (или)помощника секретаря спортивныхсоревнований; * приобретение навыковсамостоятельного судействаспортивныхсоревнований; * формирование уважительногоотношения к решениям спортивныхсудей; * воспитание внутренней установки настрогое и неукоснительноесоблюдениеправилвидаспорта. | Втечениегода |
| 1.2. | Инструкторскаяпрактика | Учебно-тренировочные занятия, врамкахкоторыхпредусмотрено:   * освоение навыков организации ипроведения учебно-тренировочныхзанятийв качествепомощника   тренера-преподавателя; | Втечениегода |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | * составление конспекта учебно-тренировочного занятия всоответствии с поставленнойзадачей; * формирование навыковнаставничества; * формирование сознательногоотношения к учебно-тренировочномуисоревновательномупроцессам; * формирование склонности кпедагогическойработе. |  |
| 2. | **Здоровьесберегающаядеятельность** | | |
| 2.1. | Организация ипроведениемероприятий,направленных наформированиездорового образажизни | Проведениебеседсобучающимисяиспециальныхакций(днейздоровьяидр.),предусматривающих:   * формирование ответственногоотношенияксвоемуздоровьюиустановки на здоровый образ жизни(здоровоепитание,соблюдениегигиенических правил,сбалансированный режим занятий иотдыха,регулярнаяфизическаяактивность); * осознаниепоследствийинеприятиевредныхпривычек(употреблениеалкоголя,наркотиков,курение)ииныхформвредадляфизическогои   психическогоздоровья. | Втечениегода |
| 2.2. | Здоровьесберегающеевоспитание всистеме учебно-тренировочныхзанятий | Обеспечениенаправленностиучебно-тренировочныхзанятий на:   * формирование гигиеническихнавыков,связанныхсдвигательнойактивностьюизанятиемизбраннымспортом; * обеспечениесоблюдениярежимадня,закаливаниеорганизма; * знаниеисоблюдениеосновспортивногопитания; * формированиезнанийинавыков,связанныхссоблюдениемтребованиятехникибезопасностипризанятиях   избраннымспортом. | Втечениегода |
|  | Режим питания иотдыха | Практическая деятельность ивосстановительные процессыобучающихся:  -формированиенавыковправильногорежимаднясучетомспортивногорежима(продолжительностиучебно-тренировочного процесса, периодов сна,отдыха,восстановительныхмероприятий  послетренировки,оптимальноепитание, | Втечениегода |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | профилактикапереутомленияитравм,поддержка физических кондиций, знаниеспособовзакаливанияиукрепления  иммунитета). |  |
| 3. | **Патриотическоевоспитание** | | |
| 3.1. | Теоретическаяподготовка | Включение в содержание теоретическойподготовкивопросовпатриотическоговоспитания(формированиекачествюногоспортсмена–гражданинасвоейстраны,чувстваответственностипередРодиной,гордостизасвойкрай,своюРодину,воспитаниеуважениякгосударственным символам (герб, флаг,гимн),готовностикслужениюОтечеству, его защите на примере роли,традицийиразвитиявидаспортавсовременномобществе,легендарныхспортсменоввРоссийскойФедерации,в  регионе). |  |
| 3.2. | Формированиечувства гордости задостижения нашейстраны в мировом иотечественном  спорте | Через систему учебно-тренировочныхзанятий. |  |
| 3.3. | Проведениефизкультурных испортивныхмероприятий,посвященных днямвоинской славы ипамятным датамРоссииi | 23февраля–ДеньзащитникаОтечества | февраль |
| 12апреля–Денькосмонавтики | апрель |
| 9мая–ДеньПобедысоветскогонарода  в Великой Отечественной войне 1941 -1945годов | май |
| 22июня–День памятии скорби–день  началаВеликойОтечественнойвойны | июнь |
| 4ноября–Деньнародногоединства | ноябрь |
| 9декабря–ДеньГероевОтечества | декабрь |
| 3.4. | Формированиеуважения кроссийскимспортсменам–  героямспорта | Через систему учебно-тренировочныхзанятий |  |
| 3.5. |  | Организация церемоний открытия изакрытия физкультурных и спортивныхмероприятий (подъем государственногофлага, исполнение государственногогимна, проведение спортивного парада,вручение наград и наградной атрибутикии т.д.)  Использованиеатрибутики,эмблемы  физкультурных мероприятий испортивныхсоревнований | По графику(плану)проведенияфизкультурныхмероприятийиспортивныхсоревнований |

## Планмероприятий,направленныйнапредотвращениедопингавспортеиборьбу сним.

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «Офизической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющиеспортивнуюподготовку,обязаныреализовыватьмерыпопредотвращениюдопингавспортеиборьбесним,втомчислеежегоднопроводитьслицами,проходящимиспортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствияхдопингавспортедляздоровьяспортсменов,обответственностизанарушениеантидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под росписьслокальныминормативнымиактами,связаннымисосуществлениемспортивнойподготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видамспорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе сним,включают следующиемероприятия:

* + - проведениеежегодныхсеминаров/лекций/уроков/викториндляспортсменовиперсоналаспортсменов, атакжеродительских собраний;
    - ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях,осуществляющихспортивную подготовку;
    - ежегоднаяоценкауровнязнаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальнымдокументом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.Антидопинговыеправила,какиправиласоревнований,являютсяспортивнымиправилами,по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условиеучастияв соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допингопределяетсякаксовершениеодногоилинесколькихнарушенийантидопинговыхправил.К нарушениямантидопинговых правилотносятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе,взятойу спортсмена.
2. Использованиеилипопыткаиспользованияспортсменомзапрещеннойсубстанцииили запрещенного метода.
3. Уклонение,отказилинеявкаспортсменанапроцедурусдачипроб.
4. Нарушениеспортсменомпорядкапредоставленияинформацииоместонахождении.
5. Фальсификацияилипопыткафальсификациилюбойсоставляющейдопинг-контролясо стороны спортсменаили иного лица.
6. Обладаниезапрещеннойсубстанциейилизапрещеннымметодомсостороныспортсменаили персоналаспортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанцииилизапрещенного методаспортсменомили иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любомуспортсменувсоревновательномпериодезапрещеннойсубстанцииилизапрещенногометода,илиназначениеилипопытканазначениялюбомуспортсменувовнесоревновательномпериодезапрещеннойсубстанцииилизапрещенногометода,запрещенногово внесоревновательный период.
9. Соучастиеилипопыткасоучастиясостороныспортсменаилииноголица.
10. Запрещенноесотрудничествосостороныспортсменаилииноголица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование илипреследованиезапредоставлениеинформации уполномоченныморганам.

Вотношенииспортсменадействует«принципстрогойответственности».Персональнойобязанностьюкаждогоспортсменаявляетсянедопущениепопаданиязапрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.Всемирноеантидопинговоеагентствообращаетособоевниманиенаиспользованиеспортсменамипищевыхдобавок,таккаквомногихстранахправительстванерегулируют

соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие всоставпрепарата,могутнесоответствоватьсубстанциям,указаннымнаегоупаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверкепрепаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля,атакжеодокументах,регламентирующихантидопинговуюдеятельность,размещенанаинформационномстендеорганизации,осуществляющейспортивнуюподготовку. Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеминеобходимымиматериалами и ссылкаминасайт РАА «РУСАДА».

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапспортивнойподготовки** | **Содержаниемероприятияиегоформа** | | | **Сроки** | **Рекомендации попроведениюмероприятий** |
| **Видпрограммы** | **тема** | **Ответственный запроведение**  **мероприятия** |
| **Этапначальнойподготовки** | 1. Веселыестарты | «Честнаяигра» | тренер | 1-2разавгод | Пример программымероприятия**(приложение №1)**Составление отчета опроведениимероприятия:  сценарий/программа,фото/видео |
| 2. Теоретическоезанятие | «Ценностиспорта.  Честнаяигра» | Специалист поантидопинговомуобеспечению | 1развгод | Составление отчета опроведении мероприятия:сценарий/программа,  фото/видео |
| 3. Проверкалекарственных  препаратов(знакомство смеждународнымстандартом  «Запрещенныйсписок») |  | тренер | 1 раз вмесяц | Научить юных спортсменовпроверять лекарственныепрепараты через сервисы попроверке препаратов в видедомашнего задания (тренерназывает спортсмену 2-3лекарственных препарата длясамостоятельной проверкидома).  Сервис по проверкепрепаратовнасайтеРАА  «РУСАДА»:  <http://list.rusada.ru/> |
|  |  |  | **(приложение№2).** |
| 4. Онлайнобучениена  сайтеРУСАДА |  | спортсмен | 1развгод | Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая частьсистемы антидопинговогообразования.  Ссылка на образовательныйкурс:  https://newrusada.triagonal.net |
| 5. Родительскоесобрание | «Роль родителейв процессеформированияантидопинговойкультуры» | тренер | 1-2разавгод | Включить в повестку дняродительского собраниявопрос по антидопингу.Использовать памятки дляродителей. Научить родителейпользоваться сервисом попроверке препаратов на сайтеРАА«РУСАДА»:  <http://list.rusada.ru/> |
|  |  |  |  | **(приложение№2).**  Собрания можно проводить вонлайн формате с показомпрезентации  **(приложения №3 и №4).**Обязательное предоставлениекраткогоописательногоотчета  (независимоотформата |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  | проведенияродительского  собрания)и2-3фото. |
| 6. Семинар длятренеров | «Видынарушенийантидопинговыхправил»,  «Роль тренера иродителей впроцессеформированияантидопинговой  культуры» | Специалист поантидопинговомуобеспечению | 1-2разавгод | Составление отчета опроведении мероприятия:сценарий/программа,фото/видео |
| **Тренировочныйэтап(этапспортивнойспециализации)** | 1.Веселыестарты | «Честнаяигра» | Специалист поантидопинговомуобеспечению | 1-2разавгод | Пример программымероприятия**(приложение№1)**  Обязательное предоставлениеотчета о проведениимероприятия:сценарий/программа,  фото/видео. |
| 2.Онлайнобучение насайтеРУСАДА |  | Спортсмен | 1развгод | Прохождение онлайн-курса -это неотъемлемая частьсистемы антидопинговогообразования.  Ссылка на образовательныйкурс:https://newrusada.triagonal.net |
| 3. Родительскоесобрание | «Роль родителейв процессеформированияантидопинговойкультуры» | Тренер | 1-2разавгод | Включить в повестку дняродительского собраниявопрос по антидопингу.Использовать памятки дляродителей. Научить родителейпользоваться сервисом попроверке препаратов на сайтеРАА«РУСАДА»:  <http://list.rusada.ru/> |
|  |  |  |  | **(приложение№2).**  Собрания можно проводить вонлайн формате с показомпрезентации  **(приложение №5 и №6).**Обязательное предоставлениекраткого описательного отчета(независимо от форматапроведенияродительского  собрания)и2-3фото. |
| 3.Антидопинго-ваявикторина | «Играйчестно» | Специалист поантидопинговомуобеспечению | 1развгод | Составление отчета опроведении мероприятия:сценарий/программа,фото/видео |
| 4.Семинар дляспортсменов итренеров | «Видынарушенийантидопинговыхправил»  «Проверкалекарственныхсредств» | Специалист поантидопинговомуобеспечению | 1-2разавгод | Составление отчета опроведении мероприятия:сценарий/программа,фото/видео |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап совершенствованияспортивного мастерстваи высшего спортивногомастерства** | 1.Онлайнобучение насайтеРУСАДА |  | Спортсмен | 1развгод | Прохождение онлайн-курса-это неотъемлемая частьсистемы антидопинговогообразования.  Ссылка на образовательныйкурс:https://newrusada.triagonal.net |

## Определениятерминов

**Антидопинговая деятельность -** антидопинговое образование и информирование,планированиераспределениятестов,ведениеРегистрируемогопулатестирования,управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организацияанализапроб,сборинформацииипроведениерасследований,обработказапросовнаполучениеРазрешениянатерапевтическоеиспользование,обработкарезультатов,мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а такжеиныемероприятия,связанныесборьбойсдопингом,которыеосуществляютсяантидопинговойорганизациейилиотееименивпорядкеустановленномВсемирныйантидопинговыйкодексоми (или) международнымистандартами.

**Антидопинговаяорганизация**-ВАДАилиПодписавшаясясторона,ответственнаяза принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любойчастипроцессаДопинг-контроля.Вчастности,АнтидопинговымиорганизациямиявляютсяМеждународныйолимпийскийкомитет,Международныйпаралимпийскийкомитет,другиеОрганизаторыкрупныхспортивныхмероприятий,которыепроводятТестированиенасвоихСпортивныхмероприятиях,МеждународныефедерациииНациональныеантидопинговыеорганизации.

**ВАДА-**Всемирноеантидопинговоеагентство.

**Внесоревновательныйпериод**-любойпериод,которыйнеявляетсясоревновательным.

**ВсемирныйантидопинговыйКодекс(Кодекс)**-основополагающийиуниверсальныйдокумент,накоторомосновываетсяВсемирнаяантидопинговаяпрограммав спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом вмирепутем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенныхвЗапрещенномсписке.

**Запрещенныйсписок**-список,устанавливающийпереченьЗапрещенныхсубстанцийи Запрещенных методов.

**Запрещенныйметод**-любойметод,приведенныйвЗапрещенномсписке.

**Персоналспортсмена-**любойтренер,инструктор,менеджер,агент,персоналкоманды,официальноелицо,медицинский,парамедицинскийперсонал,родительилилюбое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощьилипомогающиеспортсменуприподготовкеивучастиивспортивныхсоревнованиях.

**РУСАДА–**Российскоеантидопинговоеагентство«РУСАДА».

**Соревновательныйпериод-**период,начинающийсяв23:59наканунедняспортивногосоревнования,накоторомзапланированоучастиеспортсмена,изаканчивающийсявмоментокончаниясоревнованияилипроцессаотборапроб,относящегосяк данномусоревнованию, в зависимостиот того,что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (какэто установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как этоустановленокаждойНациональнойантидопинговойорганизацией).АнтидопинговаяорганизацияимеетправопособственномуусмотрениюприменятьантидопинговыеправилакСпортсмену,которыйнеявляетсяСпортсменомнимеждународного,нинационального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношенииСпортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национальногоуровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести кминимумуТестированиеилинепроводитьТестированиевообще;анализироватьПробыненавесьпереченьЗапрещенныхсубстанций;требоватьпредоставленияменьшегоколичества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления;нетребоватьзаблаговременнойподачизапросовнаРазрешениянатерапевтическоеиспользование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговойорганизацииивыступающийнауровненижемеждународногоинационального,совершаетнарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к немуприменяютсяПоследствия,предусмотренныеКодексом.Дляцелейстатей2.8и2.9,атакжедляпроведенияинформационныхиобразовательныхпрограммСпортсменомявляетсялюбое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны,правительстваили другой спортивнойорганизации, которая принялаКодекс.

## Планыинструкторскойисудейскойпрактики.

Инструкторскаяисудейскаяпрактикананачальномэтапеспортивнойподготовкенепредусмотрена.

Навыки работы инструктора и судьи осваиваются на учебно-тренировочном этапеспортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствованияспортивногомастерстваиэтапевысшегоспортивногомастерстваэтинавыкизакрепляются.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательноосваиватьследующиенавыки и умения:

* построитьгруппуиподатьосновныекомандыв движении;
* составитьконспектипровестиразминкувгруппе;
* определитьиисправитьошибкиввыполненииупражнений;
* провеститренировочноезанятиевмладшихгруппахподнаблюдениемтренераит.д.

Дляполучениязваниясудьипоспортуобучающиесядолжныосвоитьследующиенавыкии умения:

* составитьположениеопроведениипервенствашколыпофутболу;
* участвоватьвсудействеучебныхигрсовместностренером-преподавателем;
* провестисудействоучебныхигрвполе(самостоятельно);
* участвоватьвсудействеофициальныхсоревнований;
* судитьигрывкачествесудьивполе.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаютсяспортсменыуровняKMC,МСиМСМКвкачествепомощниковтренера-преподавателя.Вовремя занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнениемупражненийисоревновательныхпрограммдругимиобучающимися,находитьианализироватьошибки, предлагать способы их устранения.

Обучающиеся,работаявкачествепомощникатренера-преподавателя,должныуметьподбиратьупражнениядляразминки,составлятьконспектызанятий,комплексытренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапаначальнойподготовкииучебно-тренировочногоэтапа(этапаспортивнойспециализации).

На этапе совершенствования спортивного мастерства, обучающиеся привлекаются ксудействушкольных,межшкольных,городскихсоревнованийвкачествесудей.Онидолжны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а такжеправилаоценки упражнений, выполненных обучающимися.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоениеобучающимсягруппучебно-тренировочногоэтапаиэтапасовершенствованияспортивногомастерстваквалификационных категорий спортивныхсудей.

Квалификационные категории спортивных судей присваиваются в соответствии сквалификационнымитребованиямиккандидатампослепрохождениясудейскогосеминараисдачи экзаменов.

## Теоретическиеосновысудейства

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Краткоесодержание |
| История футбола и футбольногоарбитража | Основные тенденции в развитии футбола.Особенности зарождения и развития футбола вНижегородскойобласти.  Историясудействавфутболе. |
| Теоретические основы судейскогомастерства.  Правилаигры | Изучениеправилигры.  Требованиякединойтрактовкеправил. |
| Практические навыки судейскогомастерства | * изучениежестов * правилавладениясвистком * перемещениянаполе |
| Искусство коммуникации как одиниз важнейших элементов контроляиуправления игрой | Коммуникацияиеесоставляющие:   * устноеобщение; * действие; * разговор, манера разговора, тон голоса, темпречи; * запретираспоряжение; * сочувствиеипонимание; * «разговорсвистком»; * доверие к судье до игры, в игре и после ееокончания; * «удобный»и«неудобный»судья; * сохранениедоверия; * тесты проверки судьи игроками(психологический, профессиональный,административный); * «язык»тела; * внешность(внешнийвид); * поза(положениетела); * жесты. |
|  | * теория и практика единоборств в современномспорте; * взаимосвязь характера нарушения и характеранаказаниязанарушениеПравил; * опаснаяатакасоперника(критерии); * принципы, критерии и подходы к оценкеправильныхинеправильныхединоборств; * техническийфол; * квалификацияумысла(критерии); |

|  |  |
| --- | --- |
| Теория и практика единоборств всвете современных тенденций вфутболе  Теория и практика единоборств всвете современных тенденций вфутболе | * грубостьиагрессивность; * структура и содержание неправильноготехническогоприема; * мнение судьи как решающий фактор принятиярешения; * симуляция(критерии); * мелкий(«невидимый»)фол; * захватыизадержки;   Последовательность в принятии решений – залогуспешного управления игрой и основаподдержания авторитета судейской бригады:проблема «избирательности» судейских решений вквалификациинарушенийсиспользованием  «мелкого»фола,задержки,захвата;   * профилактиканарушений; * предвидение и упреждение нарушений привведении мяча в игру со стандартных положений(последовательность действий судьи впредупреждении и упреждении нарушений;механизм взаимодействия судьи с ассистентами вэтихситуациях); * штрафнойзанарушениеПравилигры; * изменениявПравилахигры; * изменения в Правилах игры (по материаламзаседанияМеждународного Совета) |
| Тестирование | -тестированиепознаниюПравил |

## Планымедицинских,медико-биологическихмероприятийиприменениявосстановительныхсредств.

Длявосстановленияработоспособностиобучающихсянеобходимоиспользоватьширокийкругсредствиметодов(гигиенических,психологических,медико-биологических)сучетомвозраста,квалификацииииндивидуальныхособенностейобучающихся.

***Учебно-тренировочныйэтап(этапспортивнойспециализации)(до3-хлетподготовки)***-восстановлениеработоспособностипроисходит,главнымобразом,естественнымпутем:чередованиемтренировочныхднейиднейотдыха;постепеннымвозрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий вигровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водныепроцедурызакаливающего характера, прогулкинасвежем воздухе.

***Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х летподготовки)*** - основными средствами восстановления, является рациональное построениетренировкиисоответствиеееобъемаиинтенсивностифункциональномусостояниюорганизма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыхакаквотдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.Гигиеническиесредствавосстановленияиспользуютсятеже,чтоидляучебно-тренировочногоэтапа(этапаспортивнойспециализации)1-го и3-гогодовподготовки.

Изпсихологическихсредств,обеспечивающихустойчивостьпсихическогосостояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы:внушение,специальныедыхательныеупражнения,отвлекающиебеседы.Измедико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, всевидымассажа, русская парная баня и сауна.

***Наэтапесовершенствованияспортивногомастерстваиэтапевысшегоспортивногомастерства***сростомобъемаспециальнойфизическойподготовкииколичества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организмаспортсменов.Дополнительнымисредствамивосстановленияорганизмамогутбытьпереключениясодноговидаспортивнойдеятельностинадругой,чередованиетренировочныхнагрузок,объемаиинтенсивности,изменениепродолжительностипериодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимокомплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические,медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности ивлияниеэтих средств наорганизмспортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительныйэффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствамобщего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами,общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связииспользованиекомплекса,анеотдельныхвосстановительныхсредствдаетбольшийэффект.

Присоставлениивосстановительныхкомплексовследуетпомнить,чтовначаленадоприменятьсредстваобщего воздействия, азатем - локального.

Комплексноеиспользованиеразнообразныхвосстановительныхсредстввполномобъеменеобходимопослевысокихтренировочныхнагрузокивсоревновательномпериоде.Привыборевосстановительныхсредствособоевниманиенеобходимоуделятьиндивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузокспортсменами.Дляэтойцелимогутслужитьсубъективныеощущенияспортсменов,атакжеобъективныепоказатели(ЧСС,частотаиглубинадыхания,цветкожныхпокровов,

интенсивностьпотоотделенияидр.).

## Примерныекомплексыосновныхсредстввосстановления

|  |  |
| --- | --- |
| **Времяпроведения** | **Средствавосстановления** |
| Послеутреннейтренировки | Гигиенический душ, влажные обтирания споследующим растиранием сухимполотенцем |
| Послетренировочныхнагрузок | Гигиенический душ, комплексы средств,рекомендуемыеврачоминдивидуально:   * массаж,УВЧ-терапия,теплыйдуш * сауна,массаж |

## Системаконтроля

1. ПоитогамосвоенияПрограммыприменительнокэтапамспортивнойподготовкилицу,проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнитьследующиетребованиякрезультатампрохожденияПрограммы,втомчисле,кучастиювспортивных соревнованиях:
   1. Наэтапеначальнойподготовки:

* изучитьосновыбезопасногоповеденияпризанятияхспортом;
* повыситьуровеньфизическойподготовленности;
* овладетьосновамитехникивидаспорта«футбол»;
* получитьобщиезнанияобантидопинговыхправилах;
* соблюдатьантидопинговыеправила;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)повидам спортивной подготовки.
  1. Научебно-тренировочномэтапе(этапеспортивнойспециализации):
* повышатьуровень физической, технической, тактической, теоретическойипсихологической подготовленности;
* изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол»и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятийиучастия вспортивных соревнованиях;
* соблюдатьрежимучебно-тренировочныхзанятий;
* изучитьосновныеметодысаморегуляцииисамоконтроля;
* овладетьобщимитеоретическимизнаниямиоправилахвидаспорта«футбол»;
* изучитьантидопинговыеправила;
* соблюдатьантидопинговыеправилаинеиметьихнарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)повидам спортивной подготовки;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровняспортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьемгоду;
* приниматьучастиевофициальныхспортивныхсоревнованияхпроведенияне ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная счетвертогогода;
* получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимыйдлязачисленияипереводанаэтапсовершенствования спортивногомастерства.
  1. Наэтапесовершенствованияспортивногомастерства:
* повышать уровень физической, технической, тактической, теоретическойипсихологическойподготовленности;
* соблюдатьрежимучебно-тренировочныхзанятий(включаясамостоятельнуюподготовку),спортивных мероприятий, восстановления и питания;
* приобрестизнанияинавыкиоказанияпервойдоврачебнойпомощи;
* овладетьтеоретическимизнаниямиоправилахвидаспорта«футбол»;
* выполнитьпланиндивидуальнойподготовки;
* закрепитьиуглубитьзнанияантидопинговыхправил;
* соблюдатьантидопинговыеправилаинеиметьихнарушений;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)повидам спортивной подготовки;
* демонстрироватьвысокиеспортивныерезультатывофициальныхспортивныхсоревнованиях;
* показыватьрезультаты,соответствующиеприсвоениюспортивногоразряда

«второйспортивныйразряд»нережеодногоразавдвагода;

* приниматьучастиевофициальныхспортивныхсоревнованияхненижеуровнямежрегиональныхспортивных соревнований;
* получитьуровеньспортивнойквалификации(спортивныйразряд),необходимыйдлязачисления ипереводанаэтапвысшего спортивного мастерства.
  1. Наэтапевысшегоспортивногомастерства:
* совершенствоватьуровеньобщейфизическойиспециальнойфизической,технической,тактической,теоретическойи психологическойподготовленности;
* соблюдатьрежимучебно-тренировочныхзанятий(включаясамостоятельнуюподготовку),спортивных мероприятий, восстановления и питания;
* выполнитьпланиндивидуальнойподготовки;
* знатьисоблюдатьантидопинговыеправила,неиметьнарушенийтакихправил;
* ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)повидам спортивной подготовки;
* принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровнявсероссийскихспортивных соревнований;
* показыватьрезультаты,соответствующиеприсвоениюспортивногоразряда

«первыйспортивныйразряд»иливыполнятьнормыитребования,необходимыедляприсвоенияспортивногоразряда«кандидатвмастераспорта»илиспортивногозвания

«мастерспортаРоссии»нережеодногоразавдвагода;

* достичьрезультатовуровняспортивнойсборнойкомандысубъектаРоссийской Федерации и (или) спортивной сборной командыРоссийскойФедерации;
* демонстрироватьвысокиеспортивныерезультатывмежрегиональных,всероссийскихи международныхофициальных спортивныхсоревнованиях.

1. ОценкарезультатовосвоенияПрограммысопровождаетсяаттестациейобучающихся,проводимойорганизацией,реализующейПрограмму,наосноверазработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов повидам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также сучетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения имсоответствующегоуровня спортивной квалификации.

## Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и переводанаэтап начальной подготовки по виду спорта«футбол»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единицаизмерения | Норматив до года  обучения | | Норматив свыше  годаобучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1.Нормативыобщейфизическойподготовкидляспортивнойдисциплины«футбол» | | | | | | |
| 1.1. | Челночныйбег3x10м | с | неболее | | неболее | |
| - | - | 9,30 | 10,30 |
| 1.2. | Бегна10 м  свысокогостарта | с | неболее | | неболее | |
| 2,35 | 2,50 | 2,30 | 2,40 |
| 1.3. | Бегна30 м | с | неболее | | неболее | |
| - | - | 6,0 | 6,5 |
| 1.4. | Прыжоквдлинусместатолчкомдвумя ногами | см | неменее | | неменее | |
| 100 | 90 | 120 | 110 |
| 2.Нормативытехническойподготовкидляспортивнойдисциплины«футбол» | | | | | | |
| 2.1. | Ведениемяча10м | с | неболее | | неболее | |
| 3,20 | 3,40 | 3,00 | 3,20 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменениемнаправления10 м(начинаясовторогогода  спортивнойподготовки) | с | неболее | | неболее | |
| - | - | 8,60 | 8,80 |
| 2.3. |  | с | неболее | | неболее | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Ведение мяча 3х10 м  (начинаясовторогогодаспортивнойподготовки) |  | - | - | 11,60 | 11,80 | |
|  | Удар на точность |  | неменее | | неменее | | |
| 2.4. | по воротам (10 ударов)  (начинаясовторогогода | количество  попаданий |
| - | - | 5 | 4 | |
|  | спортивнойподготовки) |  | 100 | 90 | 110 | | 105 |

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивнойквалификации (спортивные разряды) для зачисления и переводана учебно-тренировочныйэтап(этапспортивнойспециализации)повидуспорта«футбол»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единицаизмерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1.Нормативыобщейфизическойподготовкидляспортивнойдисциплины«футбол» | | | | |
| 1.1. | Бегна10м свысокогостарта | с | неболее | |
| 2,20 | 2,30 |
| 1.2. | Челночныйбег3x10м | с | неболее | |
| 8,70 | 9,00 |
| 1.3. | Бегна30 м | с | неболее | |
| 5,40 | 5,60 |
| 1.4. | Прыжоквдлинусместатолчкомдвумяногами | см | неменее | |
| 160 | 140 |
| 1.5. | Прыжокввысотусместаотталкиваниемдвумя ногами  (начиная с пятого года спортивнойподготовки) | см | неменее | |
| 30 | 27 |
| 2.Нормативытехническойподготовкидляспортивнойдисциплины«футбол» | | | | |
| 2.1. | Ведениемяча10м | с | неболее | |
| 2,60 | 2,80 |
| 2.2. | Ведениемячасизменениемнаправления10 м | с | неболее | |
| 7,80 | 8,00 |
| 2.3. | Ведениемяча3х10м | с | неболее | |
| 10,00 | 10,30 |
| 2.4. | Ударнаточностьповоротам(10ударов) | количествопопаданий | неменее | |
| 5 | 4 |
| 2.5. | Передачамячав«коридор»(10попыток) | количествопопаданий | неменее | |
| 5 | 4 |
| 2.6. | Вбрасывание мяча на дальность  (начинаясовторогогодаспортивнойподготовки) | м | неменее | |
| 8 | 6 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3.Уровеньспортивнойквалификации | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки(дотрех лет) | требования к уровнюспортивной |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | квалификациине  предъявляются |
| 3.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки(свышетрех лет) | спортивныеразряды-  «третий юношескийспортивныйразряд»,  «второй юношескийспортивныйразряд»,  «первый юношескийспортивныйразряд»,  «третий спортивныйразряд» |

## Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивнойквалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся наэтапсовершенствованияспортивного мастерствапо видуспорта «футбол»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единицаизмерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1.Нормативыобщейфизическойподготовкидляспортивнойдисциплины«футбол» | | | | |
| 1.1. | Бегна10мсвысокогостарта | с | неболее | |
| 1,95 | 2,10 |
| 1.2. | Челночныйбег3x10м | с | неболее | |
| 7,40 | 7,80 |
| 1.3. | Бегна30 м | с | неболее | |
| 4,80 | 5,00 |
| 1.4. | Прыжоквдлинусместатолчкомдвумя ногами | см | неменее | |
| 230 | 215 |
| 1.5. | Прыжокввысотусместаотталкиванием  двумяногами | см | неменее | |
| 35 | 27 |
| 2.Нормативытехническойподготовкидляспортивнойдисциплины«футбол» | | | | |
| 2.1. | Ведениемяча10м | с | неболее | |
| 2,25 | 2,40 |
| 2.2. | Ведение мяча  сизменениемнаправления10 м | с | неболее | |
| 7,10 | 7,30 |
| 2.3. | Ведениемяча3х10м | с | неболее | |
| 8,50 | 8,70 |
| 2.4. | Удар на точностьповоротам (10 ударов) | количествопопаданий | неменее | |
| 5 | 4 |
| 2.5. | Передача мяча в  «коридор»(10попыток) | количествопопаданий | неменее | |
| 5 | 4 |
| 2.6. | Вбрасывание мячанадальность | м | неменее | |
| 15 | 12 |
| 3. Уровеньспортивнойквалификации | | | | |
| 3.1. | Спортивныйразряд«второйспортивный разряд» | | | |

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивнойквалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся наэтапвысшего спортивного мастерствапо виду спорта «футбол»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единицаизмерения | Норматив | | | |
| юноши/юниоры | | девушки/юниорки | |
| 1.Нормативыобщейфизическойподготовкидляспортивнойдисциплины«футбол» | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 10 м с высокогострата | с | неболее | | | |
| 1,90 | | 2,05 | |
| 1.2. | Челночныйбег3x10м | с |  | неболее | |  |
|  | |  | |
| 1.3. | Бегна30 м | с |  | неболее | |  |
|  | |  | |
| 1.4. | Прыжок в длину с местатолчкомдвумяногами | см | неменее | | | |
| 250 | | 215 | |
| 1.5. | Прыжок в высоту с местаотталкиванием  двумяногами | см | неменее | | | |
| 40 | | 30 | |
| 2.Нормативытехническойподготовкидляспортивнойдисциплины«футбол» | | | | | | |
| 2.1. | Ведениемяча10м | с |  | неболее | |  |
|  | |  | |
| 2.2. | Ведение мячасизменением  направления10м | с | неболее | | | |
| 6,60 | | 6,90 | |
| 2.3. | Ведениемяча3х10м | с |  | неболее | |  |
|  | |  | |
| 2.4. | Ударнаточностьповоротам(10ударов) | количествопопаданий | неменее | | | |
| 5 | | 4 | |
| 2.5. | Передачамяча  в«коридор» (10попыток) | количествопопаданий | неменее | | | |
| 5 | | 4 | |
| 2.6. | Вбрасываниемячанадальность | м | неменее | | | |
| 18 | | 15 | |
| 3. Уровеньспортивнойквалификации | | | | | | |
| 3.1. | Спортивныйразряд«первыйспортивныйразряд» | | | | | |

## Рабочая программа

Программныйматериал дляучебно-тренировочныхзанятийпокаждомуэтапуспортивной подготовки.

## Этапначальнойподготовки

**Основныезадачиначальнойподготовки.**

* Сохранениеипреумножениелюбвиитягикфутболу;
* Воспитаниепатриотовсвоегофутбольногоклуба(школы);
* Формированиеуважительногоотношениякпартнерам,руководствуитренерам;
* Систематическаяобщевоспитательнаяработа;
* Взаимодействиесродителямииучителямифизкультурыобщеобразовательныхшкол,гдеучатсяюныефутболисты;
* Освоение основам техники футбола (остановке и передаче мяча, ведению и обводке,ударамповоротам,обманнымдвижениям-финтам),атакжеотборумяча,боковымперемещениям,жонглированию, дриблингу;
* Укрепление здоровья учеников, развитие общей физической подготовленности (особоевнимание– координации,быстротереагирования ипередвижений);
* Формирование восприятия футбола как командной игры (из чего следует необходимостьсогласовывать личные интересы и действия на поле с интересами и действиями другихигроковикомандывцелом),неподавляя,однако,индивидуальностиюногоигрока,котораядолжнаработать наблаго команды;
* Формирование понимания, что успех невозможен без систематических тренировок, иосвоениеправильного выполнения тренировочныхзаданий/упражнений.

## Индивидуализациятренировочногопроцесса.

Входетренировочногозанятиярекомендуетсяподбиратьзадания,учитываяразличиятогоилииногоюногоспортсменапоуровнюфизической,техническойитактическойподготовленности.Такаяиндивидуализациятренировочногопроцессапозволяет готовить футболистов с ярко выраженными особенностями индивидуальногостилядействий.Вовремятренировочногозанятиягруппыспортивнойподготовкирекомендуется разбивать на подгруппы в зависимости от физической подготовки и уровняумений юных спортсменов. Самобытность в юном игроке следует всемерно поощрять иразвивать,неотбиваяохотыискатьсвоюоригинальность,чтоизаложитосновыиндивидуальногостиляигры.

## Возрастныеособенностидетей7-9лет

В указанном возрасте значительно меняются строение и деятельность организма.Так, процесс созревания ядра двигательного анализатора в мозгу заканчивается лишь к 12-13годам.Перестройкафункцийкорыбольшихполушарийотражаетсянапсихологиидетей.Онивэтомвозрастеоченьэмоциональны,нолегкоподдаютсявнушению.Появляетсястремлениепроверитьсвоисилы,добиватьсятехилииныхдостижений.Развиваетсяспособностьклогическомурассуждениюиабстрактномумышлению.Появляетсякритический подходк изучаемому.

**Способность к запоминанию** у детей, начиная с 7 лет, быстро растет. Причемзапоминаниевэтомвозрастеидетнеотконкретныхявленийкобобщению,какувзрослых,анаоборот, от общего представления– к отдельным деталям.

Динамическиестереотипыдвигательныхнавыков,закрепленныевмладшемшкольномвозрасте,обладаютзначительнойустойчивостьюиспособнысохранятьсявтечениедальнейшей жизни.

Удетей7-9лет**происходятизменениявкостнойсистеме,**чтовомногомопределяется характером двигательной деятельности организма. Двигательные действияоказываютбольшоевлияниенарост,формированиеифункциональныеспособностискелетной системы ребенка. Нужно учитывать, что позвоночник детей в этом возрастеочень податлив и подвержен искривлениям. Поэтому для детей данного возраста полезныупражнения,укрепляющиеоколопозвоночныемышцы.

**Мышечныйаппарат**вэтомвозрастеразвиваетсянеравномерно:крупныемышцы

* быстрее, малые – медленнее. Следует добиваться гармонического развития всех мышцтела, избегая чрезмерной нагрузки на какую-либо одну мышечную группу. При занятияхфутболомосновная нагрузкаприходится нанижниеконечности.

Тренер должен помнить, что процессы окостенения у детей еще не завершены, инужнобольшевниманияуделятьупражнениям,способствующимукреплениюстопы.Необходиминдивидуальный подход.

**Сердце ребенка** при физической нагрузке затрачивает больше энергии, чем сердцевзрослого, так как увеличение минутного объема крови у детей происходит в основном засчетусиления сердцебиения.

**Развитиедыхательныхмышц**обеспечиваетбольшуюглубинудыханияизначительное увеличение легочной вентиляции, необходимой для интенсивной мышечнойработы.

**Частотадыхания**в этомвозрасте –в среднем20 -вдоха/выдохавминуту.

**Необходимоучитывать,**чтосилаивыносливостьразвиваютсяпараллельновместесразвитием ребенка.

**Обязательнонужно**даватьупражнениядляукреплениястопы(выполнять3-5мин).

**Исключитьупражнениядолгоговиса**(более15сек)иупражненияснатуживанием.Большедаватьупражнений динамического характера.

**Необходимо продолжать** расширять базовые двигательные возможности. Органычувств юных футболистов обостряются, улучшается правильное предвидение поведениямяча.

**Занятия по технике** следует проводить тщательнее, чтобы быть уверенным в том,чтоссамогоначалабудетпрививатьсяправильноеумение,переходящеезатемвправильныйнавык.

Можно **все больше ориентировать** юных футболистов не только на правильноевыполнениетехнического приема, но и наточность.

**Вселучшеилучшеначинают пониматьи запоминать**правилаигры.

**К 9 годам начинают понимать** ходы соперника, а также – как открыться, какзакрыть,лучшеоценивают и понимают положениепартнера.

**Уменьшаетсявремя**двигательнойреакции.

**Необходимоработать**надвсемивидамибыстротыискорости.

Однако следует **исключить форсирование двигательной подготовки,** посколькуорганизмпоканеустойчив,подвергаетсязаболеваниямисрывам,быстронаступаетутомление.

У юных футболистов к этому возрасту **возрастает интерес к тренировкам,** работенадтехникой и тактикой.

**Приоритетными для целенаправленного воспитания** на данном этапе являютсякачествагибкости, ловкости и общейвыносливости, координации.

**Примечание*:*** гибкость быстрее и лучше развивается у девочек, поскольку ониотличаютсяотмальчиковболеевысокойсуставнойподвижностью,обусловленнойбольшей эластичностью и растяжимостью суставных связок под воздействием эстрогеновна соединительную ткань. Однако суставная подвижность приводит к тому, что девочкамтруднее длительное время сохранять статичное положение (упор), и требует аккуратногоподходакподборуупражненийиобъемутренировочныхнагрузоквоизбежаниетравматизмасуставов.

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

Поскольку**детиданноговозрастаимеютнедостаточныйуровеньразвитияпсихомоторныхфункций,**необходимвнимательный,индивидуальныйпоходкзанимающимся.Вданнойвозрастнойгруппечрезмернобольшиеобъемыфизическихнагрузоклишь сдерживают формированиетехническихнавыков.

**Поэтомунаначальномэтапеподготовки*нерекомендуется*:**

1. Требоватьобязательноговыполненияупражненийвмаксимальномтемпе;
2. Даватьмногоупражнений,гдеприходитсябыстроиточнореагироватьнаменяющуюсяобстановку;
3. Изучатьнаодномзанятииболеедвух-трехтехническихприемов;
4. Проводитьдвухсторонниеигрыпоправилам«взрослого»футбола.

## Этапначальнойподготовкиделитсянадвапериода:

1. Начальныйпериод(7лет);
2. Углубленныйпериод(8-9лет).

**Задачаначальногопериода**–ознакомлениестехническимиприемамииэлементарнымисведениямиотактическойподготовке.Занимающимсяобъясняютназначение того или иного приема и показывают его, акцентируя внимание на наиболееважных деталях. На этом этапе освоения юный футболист сам выбирает (с помощьютренера)наиболееприемлемыедлясебятехническиеприемы,которыеразучиваетназанятиях.

**Задачауглубленногопериода**–расширениеарсеналатехническихприемовсдоведением их выполнения до уровня умений. Поскольку новые двигательные навыкивозникаютнабазеранееосвоенных,следуетобращатьвниманиенаестественнуювзаимосвязьи структурную общностьразличных технических приемов.

На начальном этапе подготовки мальчики и девочки могут заниматься футболом всмешанныхгруппах.Генетическимальчикисильнее,носкоростьвозмужанияунихмедленнее, чем у девочек. Два этих фактора и обусловливают незначительную разницудвигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12-13 лет,т.е., как былосказановыше, до началапубертатногоскачка.

## Тренеруследуетпридерживатьсятакойпоследовательности:

1. **Демонстрация(показ),рассказ**

Даетсяточноетерминологическоенаименованиедействия,говоритсяоегоназначении и месте применения в игровых условиях, объясняются принципы выполнения.Показ означает достоверное воспроизведение временных, пространственных и силовыххарактеристикдвиженияисопровождатьсяпояснением.Приэтомследуетобращатьособоевниманиенаэлементы, приреализации которыхчащевсего совершаютсяошибки.

## Разучиваниевцеломи почастям

Разучиваниеэлементаследуетначинатьвцелом,азатемпояснятьпринеобходимостиотдельныедетали.Нельзяигнорироватьошибки,оставляяихбеззамечаний.Принеобходимости–даватьтакназываемыеподводящиеупражнения,наиболееэффективныепереднепосредственнымразучиваниемтогоилииноготехническогоприема.

## Повторениеупражнений

Наиболееэффективносерийноеповторениеупражнений(2-3сериипо8-10повторенийв каждой), сдостаточными дляотдыхаинтервалами.

## Планированиеисодержаниетренировочных занятий

Дети, впервые пришедшие на тренировку, очень хотят играть в футбол, но пока неумеют.Поэтомуосновнымидлянихнаэтомначальномэтапеподготовкибудут,во-первых,**упражненияпоэлементарномувладениюмячом,**самаиграиразличныеигровыеупражнения.Во-вторых,подвижныеигры,упражнениядляразвитиякоординациидвижений,ходьбаи бег, прыжки.

## Физическаяподготовка

**Цель:** способствование всестороннему физическому развитию и подготовленностиюныхфутболистов.

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

**Средства:**подвижныеиупрощенныеспортивныеигры(гандбол,лапта,баскетболидр.),эстафетысфутбольными,теннисными,набивными,баскетбольнымимячамиипредметами;средствалегкой атлетики,гимнастики, акробатики.

Этап,предшествующийполовомусозреваниюребенка(7-9лет),требуетадекватногоподходакформированиютренировочнойпрограммыразвитияорганизмаюногофутболистасобязательнымучетомегоиндивидуальныхособенностей,даваявозможностьмальчикуилидевочкеразвиватьсястольковремени,сколькодляэтоготребуется.Содержаниефизическойподготовкинаэтапеначальногоосвоениядолжнопреследоватьоднуцель:разностороннеефизическоеразвитиеюногофутболистакакбаза,

котораяпоможетемуболееэффективноиразнообразноформироватьсложныедействиянаэтапеспециализированного тренинга.

## Техническаяитактическаяподготовка

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

**Освоение:**ведениямячаразличнымичастямиисторонойстопысразличнойскоростью, в разных направлениях, ударам и остановкам (приемам) мяча различнымичастямиисторонойстопы,обманнымдействиямиотборумяча(выбиванием,блокировкойстопы, толчком в плечо), вбрасыванию мяча из-за боковой линии; перехвату мяча, ударампо мячу головой (удары в ворота, передачи мяча в движении, в опорном положении),жонглированию (ногами и головой) мячом. Для вратарей: ловля катящихся и летящихнавстречумячей;отбиваниемячейкулаками(кулаком);переводымячей,летящихнаразличнойвысотеисразличнойскоростью;введениемячавигруногами(сземлиисрук),руками(рукой);овладениеприемами игрыполевого игрока.

## Тактическаяподготовка

Подвижные игры, близкие по содержанию к футболу, спортивные игры (гандбол,баскетбол) по упрощенным правилам, действия с мячом (ведение, передачи, остановки(прием) мяча и др.) в сочетании с выполнением заданий по зрительному сигналу, передачимяча в парах, тройках в движении, игровые упражнения в различных неравно-численныхсоставахнаплощадкахразныхразмеровиконфигураций,сразличнымизадачамиатакующего или оборонительного плана, ознакомление с фазами игры (начало, развитие изавершение атаки, действия после срыва атаки и методы ведения оборонительных акций),участиевсоревновательных играхв малыхсоставах, науменьшенных полях.

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

## Игроваяподготовка

Освоение подвижных игр, эстафет (умение играть, знание правил, решение задач),игрывфутболвмалыхсоставах(втомчислевмини-футбол),соревновательныхупражненийсмячом.

## Психологическаяподготовка

**Цель:** формирование целеустремленности, внимания и интереса к тренировочной иигровойдеятельности, к теориифутбола(в частности)и спорта(вообще).

**Основныеметоды:**разъяснение,убеждение,моделированиеигровыхситуаций,гденеобходимопреодолеватьинтеллектуальные,физическиетрудности,способствоватьформированиюнеформального детского спортивного коллектива.

В этом возрасте дети неспособны к длительной концентрации внимания на чем быто ни было и более склонны к активным действиям, им «не сидится на месте», они не всостояниивыслушиватьдлинныеобъяснения.Поэтомунаэтомэтапефизическаяподготовкадолжнабытьразностороннейиноситьтворческийхарактер.Необходимовыстроитьзанятиятак,чтобыдетистремилисьучаствоватьвинтересныхиграхиупражненияхв большей степени, чемдобиваться в них побед.

Важно,чтобытренировочныепрограммы,преследующиефизическуюподготовленностьюныхфутболистов,былинаправленынаразностороннееразвитиедетей.

## Теоретическаяподготовка

Изучение правил футбола, индивидуальных, групповых и командных действий вусловияхигрвмалыхсоставахнауменьшенныхполях;стимулированиесамостоятельностиприизученииистории футбола,егопроблем, содержаниятехники, тактикиит.д.

**Основные методы**: беседы; просмотры матчей (на стадионе и видеопросмотры),демонстрацияучебных пособий и другой нагляднойагитации.

## Общая характеристика учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочномэтапе(этапеспортивной специализации)

***Цель:***овладениеосновамитехникиитактики,физическаяподготовленность.

### Задачи:

1. формированиедвигательныхумений;
2. оценкауровняподготовленностидляуспешногопродолженияобучения,контрольноетестирование;
3. формированиеспособностистабильнорешатьдвигательнуюзадачусосознаннымконтролемдействия во всех деталяхцелостного решения.

### Учетиндивидуальныхособенностей.

Необходимоучитывать,чтоприодномитомжепаспортномвозрастеудетейможетбытьразныйбиологическийвозраст.Этонеобходимоучитыватьприпланированиитренировочныхнагрузок.Состав,объемиинтенсивностьэтихнагрузокдолжнысоответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленностиюных футболистов. Лучшие качества каждого юного футболиста, которые определяютмеруеготалантливости,должныразвиваться исовершенствоватьсяпреждевсего.

Учебно-тренировочныйпроцессдолженстроитьсянаосноветакихзакономерностейи принципов:

***Комплексность*** – тесная взаимосвязь всех компонентов учебно-тренировочногопроцесса(физической,технико-тактической,психологическойитеоретическойподготовок,воспитательнойработыивосстановительныхмероприятий,педагогическогоимедицинскогоконтроля).

***Преемственность***–последовательностьизложенияпрограммногоматериала,постановку задач подготовки, использования средств и методов подготовки, примененияобъемовиинтенсивноститренировочныхисоревновательныхнагрузок,динамикупоказателейфизической и технико-тактическойподготовленности.

***Вариативность*** – использование широкого и разнообразного набора физическихупражненийитренировочной нагрузкидлярешениязадачспортивной подготовки.

***Возрастнаяадекватность***–соответствиеприменяемыхсредствиметодовподготовкиморфофункциональнымипсихическимвозможностямюныхспортсменов.Так,незавершенныйвмладшемшкольномвозрастепроцессформированиядвигательногоаппаратаобуславливаетнеобходимостьосторожностипридозированиифизическихнагрузок,нагрузокнавыносливость, атакжевременипроведения отдельныхзанятий.

Тренеры-преподаватели готовят юных игроков к футболу, в который они будутиграть впоследствии в профессиональных командах. Поэтому наставникам необходимопредвидеть«футбол будущего»и учить подопечныхнужным элементам.

Большинствотеоретиковипрактиковсходятсявтом,чтофутболсовременемстановитсявсеболеескоростно-силовым,увеличиваетсячислоигровыхэпизодов,вкоторыхигрокиобрабатываютмячвусловияхжесткогосопротивлениясоперника.Уменьшается время на принятие решений, возрастает эффективность групповых действийв каждом игровом эпизоде, а также индивидуальной игры в пределах штрафной площадкисоперника.Затрудняютсядействияигроковвначальнойфазеатаки,ибовозрастаетинтенсивностьпопытоксоперникаотобратьмячуженаэтомэтапе.Скоростнаятехникачемдальше, тем больше становится основным фактором решения игровых задач, особенноударапо воротам.

Следовательно,растетзначениескоростнойтехникиифизическойподготовленности игроков. Особенно важны такие специальные качества, как быстротареагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, скорость передвижения,взрывнаясилаи координация движений.

При этом, хотя футбол – командная игра, на учебно-тренировочном этапе (этапеспортивнойспециализации)командныезадачивторостепенны.Важнее–индивидуальное

обучениетехническимприемамиразвитиекоординационныхспособностейюныхфутболистов.Особовостребованнымиоказываютсятеигроки,чьеиндивидуальноетехнико-тактическое мастерство позволит эффективно выполнять задачи при активномпротиводействиисоперника.

Приобучениитехническимприемамважнопомнить,чтовихосновележитхорошаявнутримышечная и межмышечная координация, которая развивается и совершенствуетсяпримногократномповторенииодногоитогожетехническогоприема(вначалевстандартных,апотоми в усложненных условиях).

Притакомповторениивнервно-мышечнойсистемеюногоспортсмена(спортсменки)формируетсяобразтехническогоприема:системакомандцентральнойнервной системы и ответы мышц на эти команды (напряжение и расслабление в нужныемоменты).Чембольшечислоповторений,темпрочнееобраз.Перерывымеждуповторениями не должны быть слишком длительными, иначе образ (нервно-мышечнаяпамять)разрушается.

Тренеру-преподавателюнужнонаучитьюногоигрокасоединятьразныетехнические приемы в связки и комбинации, необходимые для решения той или инойигровойзадачи.

Матчпонимаетсякакнаборигровыхэпизодов,реализуемыхвсоответствиисостратегией,предложенной тренером-преподавателем.

***Соревновательная деятельность футболиста*** заключается в принятии игровыхрешенийи быстрого их выполнения.

***Игровоерешениефутболиста***зависитотследующихэлементов:

***Мяч:***егоместонахождение;ктоосуществляетвладениемячом.

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

***Соперники:*** их расположение на поле; владение или не владение мячом; уровеньугрозы;эффективность оборонительныхили атакующихдействий соперника.

***Партнеры:*** их расположение на поле; владение или не владение мячом; угрозаворотамсоперника;эффективность оборонительныхили атакующихдействий.

Следовательно,приподборетренировочныхупражненийдлякомплексногорешения задач подготовки футболиста всегда необходим учет этих четырех компонентов:**мяч,ворота, соперники, партнеры**.

## Особенности тренировки девушек (учет полового диморфизма) натренировочномэтапе(этапеспортивной специализации)

Мировой опыт свидетельствует, что на начальном и учебно-тренировочном этапахподготовкимальчикиидевочкимогутзаниматьсяфутболомвсмешанныхгруппах,поскольку физическая подготовленность разнополых детей не слишком различается до 12-13 лет, то есть до начала т.н. пубертатного скачка. Хотя девочки дошкольного и младшегошкольноговозрастапоросту,весу,быстротеисиленесколькоуступаютмальчикам-ровесникам, но к 10 годам эти показатели, как правило, выравниваются, что сохраняетсявплотьдо периодаполового созревания (12-14 лет).

***Статическоеравновесие***каккачество,обусловливающееловкость,удевочекособенноинтенсивноразвиваетсяс8до11лет(около70%)ивдальнейшеммалоизменяетсясвозрастом.

Удевочекодновременнососкоростнымикачествамипредельныхвеличинвозрастногоразвитиядостигает**силоваявыносливостькработединамическогохарактера**.Измереннаявупражнении«сгибание-разгибаниеруквупорележа»,онаувеличиваетсяу них болеечем на60%.

Особеннобурноеразвитие***скоростно-силовыхкачеств***(70-80%)удевочекприходитсянасредний школьный возраст(9-13 лет). Достигнутый

уровеньскоростно-силовойподготовленностисохраняетсяунихдоконцаобученияв школе, существенно не изменяясь с возрастом. Развитие скоростно-силовых качеств умальчиковпроисходитболееравномерно– втечениевсегошкольного возраста.

***Менструации*** у девочек в норме начинаются в возрасте от 12 до 16 лет. Многиеисследователи утверждают, что большие физические и психологические нагрузки перед ивовремястановленияменструальнойфункции(МФ)вызываютзадержкуполовогоразвитиядевушки.Поэтомунеобходимочрезвычайноосторожноподходитькдозированиюнагрузокдляюных спортсменокв периодполовогосозревания.

Учет фаз **МЦ (менструального цикла)** дает возможность правильно распределитьфизическиенагрузкидляповышения физическихкачестви работоспособности.

***Iфазацикла–менструальная.***Вэтойфазепроисходитснижениемышечнойсилы,быстроты и выносливости, удлиняется время моторной реакции, ухудшается скорость –соответственно,значительно снижаются спортивныерезультаты.

Однакоодновременновозрастаетспособностьккратковременнойработе.Вэтуфазубольшие нагрузки недопустимы – предпочтительны упражнения на развитие гибкости исовершенствованиетехникидвижений.Должныбытьисключеныупражнения,связанныеснагрузкойнамышцы брюшного прессаи тазового дна.

Во время МЦ изменяется и нервно-психическая сфера девушки. Нередко возникаетвялость, настроение становится подавленным, хотя бывает и обратная реакция: девушкастановитсяраздражительной, нервной.

1. ***фаза цикла – постменструальная*.** Это наиболее благоприятный период дляповышенияспортивно-техническихрезультатов.Вэтойфазеувеличиваетсяработоспособность, отмечается хорошая работа на выносливость и скорость, выявленавозможностьбольшой суммарной нагрузки.
2. ***фазаМЦ–фазаовуляции.***Вэтойфазесновапроисходитзначительноеснижениеработоспособности,отмечаетсянарушениекоординациидвижений.Тренировочнаянагрузкадолжнабыть относительнонебольшой,перегрузки крайненежелательны.
3. ***фаза – постовуляторная.*** По данным большинства исследователей, эта фазаявляетсяпериодомнаивысшей работоспособности.
4. ***фаза–предменструальная***–охватываетпериод2–3днядонаступленияменструации.Онахарактеризуетсявысокойнапряженностьюжизненныхфункцийорганизма.Вэтойфазепроисходитснижениебыстроты,выносливостииработоспособности.

Итак, главное в работе тренера-преподавателя с девушками – подобрать нагрузкутак,чтобывнаиболееблагоприятныепериодыонабылаоптимальнойдляполученияучебно-тренировочного эффекта. В зависимости от периодов МЦ у своих учениц тренер-преподавательможетобъединитьихвсоответствующиегруппыидатьразныепоинтенсивностизадания.

Сточкизренияспортивнойподготовкивозраст10-14летудевочекявляетсярешающим. Именно в этот период наблюдается наибольший прирост силы, интенсивныйприросттемпадвижений,ловкости,быстроты,тактики,формируетсяспортивныйхарактер.Чем большим объемом движений девочка овладеет в этот период, тем легче ей будутосвоенытончайшиеэлементыспортивного мастерства.

Основныезадачинаэтомэтапе:

* + расширениефункциональныхвозможностейсердечно-сосудистойсистемы;
  + укреплениеопорно-двигательногоаппарата;
  + развитиебыстротывразличныхеепроявлениях;
  + содействиеразвитиюспециальнойвыносливости;
  + формированиедвигательныхуменийинавыков;
  + индивидуализацияобучениятехнико-тактическимприемам.

Интенсивностьиобъемупражненийдолжнывозрастатьпомереулучшенияфизическойподготовленностиюныхспортсменок.Следуетотдаватьпредпочтение

упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу ихвыполнения.

Предлагаяинтенсивныеупражнения,требующиезначительногофизическогонапряжения,нужночащеизменятьисходноеположение,вовлекатьвдвижениемаксимальные группы мышц, чередуя напряжение с расслаблением, делая более частыепаузы для отдыха и обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки). Удевушек в силу физиологических особенностей организма напряжение и расслаблениепроисходитбыстрее,чтопозволяетпостепеннонаращиватьинтенсивностьтренировочныхзанятий,в которых превалирует игровая форма.

Специфика игры в футбол как командного вида спорта, особенно на начальныхэтапахподготовки,требуетиндивидуализациизаданийвпроцессеколлективнойтренировки. При этом предполагается, что в ходе учебно-тренировочного занятия заданияподбираютсянаосновеприсущихспортсменкамразличийвуровнеихфизической,техническойи тактической подготовленности.

Индивидуализацияучебно-тренировочногопроцессаусиливаетразличиямеждузанимающимися,чтопозволяетготовитьфутболистоксярковыраженнымиособенностямииндивидуального стиля действий. Тренеры-преподаватели на этом этапе должны большеиндивидуализироватьучебно-тренировочныйпроцесс,чтовконечномитогезаложитосновы как двигательных умений, так и навыков, которые так отличают индивидуальныйстильигрыпризнанных мастеров.

Девочки постепенно изучают базовые приемы техники игры в футбол. При этомосновноевниманиеуделяетсяобучениюобманнымдействиям.Дляуспешногоруководствапроцессомобучения,чтобыюнаяспортсменкачащеконтактироваласмячом,игралаобеиминогами,необходимоформироватьнебольшиегруппысакцентомнаиндивидуальноетехнико-тактическоеобучение.

Втечениевсегоучебногосезонапревалируютигровыезаданиясэлементамисоревнования,гдеважнообращатьвниманиенапоощрениеиподдержку.Ротациясоставовсохранитинтерескигресостороныслабыхигроков,ибосильныетакжебудутвыбыватьизигры.

*Основныечертыдевочек10-14лет:*

* + высокаядвигательнаяактивность;
  + большойэнтузиазмксоперничеству;
  + из-заслабыхмышц–проблемыскоординацией;
  + низкаяконцентрациявнимания;
  + сильнаяинекритическаяориентациянавзрослых.

В этом возрасте наступает благоприятный период для обучения технике и тактикефутбола. Юные спортсменки двигаются, играют и выполняют тренировочные задания сбольшим удовольствием и желанием. Для них характерны быстрые и достаточно точныедействия. Можно приступать к изучению основных приемов игры в футбол. УлучшаютсяобщиепроявленияКС,которыенужноприменятьвупражнениях,направленныхнатехнико-тактическоеобучение.

Соревновательныйхарактерупражненийстимулируетзанимающихсяксостязательности,необходимойпридальнейшемобучениидевочеккоманднымдействиям.Занятия по развитию тех или иных координационных способностей в игровой форме –лучшийспособдобиться намеченных целей.

Значительное место в программе подготовки должны занимать скоростно-силовыеупражнения:прыжки,метания,многоскоки,быстрыеспрыгивания,напрыгивания,переменные ускорения в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно, 8–10 разпо10–15сек.,ввиденесколькихсерийсинтерваламиотдыхав2–3мин.Надопомнить,чторазвитие скоростно-силовых качеств определяет перспективы многолетнего спортивногосовершенствованияюных футболисток.

Чем больше обманных движений при разучивании – тем лучше выбрать способконтролямячав любомспособе.

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

## Психологическиеаспектыподготовкиюныхфутболисток

Важнымэлементомвженскомфутболеявляется***психологическаяподготовка***.Онавоспитываетследующиекачества:

* + уверенностьвсвоихсилах;
  + желаниедостиженияуспехаистремлениеборотьсядоконца;
  + оптимальныйуровеньмотивациииэмоциональноговозбуждения(оптимальнаябоеваяготовность);
  + устойчивостькстресс-факторамспортивнойдеятельности;
  + способностькпсихологическойсаморегуляции.

В зависимости от возраста и текущего этапа подготовки объем, содержание, формыиметодыпсихологическогообеспечениявженскомфутболеимеютсвоюспецифику.

На этапе спортивной специализации (возраст 10-14 лет) значение психологическойподготовкивозрастает.Количествоигрисоревнованийнаданномэтапесущественноувеличивается, при этом в силу половозрастных характеристик отмечается лабильностьэмоциональногосостояния.Сохраняетсяповышеннаяранимость,чувствительность,ноулучшаетсякоммуникативность,проявляетсясамостоятельность,уравновешенностьисамоконтроль. На этом этапе большое влияние на силу мотивации оказывает деятельностьтренера-преподавателя.

Выбор футбола – спорта, традиционно считающегося мужским, – должен бытьосознанным и самостоятельным со стороны юной спортсменки. Стереотипы о «месте иролиженщины»недолжныпрепятствоватьспортивномуразвитию.Элементыкогнитивного тренинга позволяют в достаточной мере сформировать развитое игровоемышление,креативность,улучшитьпоказателискоростиобработкиинформацииискоростьреакции.

## Обучениефутбольноговратаря(10-14 лет)

**Акцент:** происходит дальнейшее обучение техническим приемам; голкипердолженосвоить школу техники игрывратаря.

**Цель:**расширениеарсеналатехническихприемов.

## Задачи:

* + овладение имитационными и подводящими упражнениями, направленными наулучшениекоординационных способностей
  + обучение и закрепление технических умений, в качестве основы для разнообразиядействийвратаря вбудущем, которыенаиболеечасто применяютсяв игре;
  + тестированиеиотборспособныхюныхфутболистов,пожелавшихстатьвратарем;
  + воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками игрывратаря(координации движений, быстроты, гибкости);
  + развитиереакциинадвижущийсяобъект;
  + умениеориентироватьсявменяющейсяобстановкеигры;
  + привитиенавыковсоревновательнойдеятельности.

## Характеристикаюныхвратарей10-14лет:

* + улучшениекоординации,быстроты,выносливостиисилы;
  + хорошаязрительнаяпамять;
  + хорошаясамоуверенность;
  + базовыенавыкифутбола;
  + расширениеиувеличениетехническихумений.
  + хорошаязрительнаяислуховаяпамять;
  + желаниеучиться;
  + упорство;
  + развитиесоревновательногодуха.

## Содержаниетренировкивратаря(10-14лет)

**Акцент:**необходимосформироватьпрочныйдвигательныйнавыкповыполнениюужеосвоенныхтехнических приемов,пониманиесмысласобственныхдвижений.

## Технико-тактическаяподготовка:

* + дальнейшееосвоениебазовыхтехническихприемов;
  + видыперемещенийвворотах;
  + ловлянизколетящихмячей,насреднейвысоте,высоких(безпадений);
  + изучениеловлииотбиваниямячаспадением;
  + дальнейшееобучениеигреногами;
  + вводмячав игру(рукой, ногой);
  + выборпозиции в воротах;
  + вратарьвсегдадолженвидетьмяч,неотвлекаясьинеотворачиваясь.

## Физическаяподготовка:

* + улучшениекоординационныхспособностей;
  + развитиеобщейвыносливости;
  + развитиеспецифическихвратарскихкачеств(быстротадвижений,специфическихдействий,ловкость, гибкость, прыгучесть).

## Психологическаяподготовка:

* + воспитыватьчувствоуверенностиизначимостивкоманде;
  + решительность,смелость,настойчивостьвдостижениицели;
  + объем,устойчивостьипереключаемостьвнимания;
  + способностьквероятномупрогнозированиюсобытий.

## Рольтренера-преподавателя:

* + методология,обучениетехнике(демонстрация,внедрение,исправление);
  + эмоциональноеитехническоелидерство;
  + организационныеикоммуникативныенавыки;
  + обучениестимулированием;
  + закладываниекомандногодуха.

## Этапысовершенствованияспортивногоивысшегоспортивногомастерства

Проводить тренировку, просто используя накопленный материал, – не тот путь,который стоит выбрать тренеру. Необходимо постоянно совершенствоваться, расширять иуглублять знания, связанные с работой с молодыми футболистами, глубоко анализироватьновуюинформациюивнимательноподходитькпланированиютренировочногопроцесса.

### Планированиетренерско-преподавательскойработы

1. **Анализситуации:**уровеньподготовленностифутболистов;результатыконтрольныхтестов; причины неудовлетворительного уровня.
2. **Текущаяоценка:**результатматчакакпоказательтого,чтодостигнутовподготовке,анадчемещепредстоитработать;счетнатабло–показатель,какдействовалакомандаиотдельныелинии/игроки;каковпроявленныйуровеньтехнико-тактическойподготовленностиотдельныхлинийиигроков;какпроявилосьто,начемработаливпоследнеевремя.
3. **Определениецелей**вместесигроками(наближнюю,среднююидальнююперспективу).
4. **Составлениеплана:**расписаниетренировок,общеенаправлениеучебно-тренировочныхзанятийдлягруппыиподгрупп,индивидуальныеупражнения,необходимыеуровни достижения.
5. **Планированиенанеделю:**определениеосновнойидеикаждогоучебно-тренировочного дня и каждой тренировки; пристальное внимание оценке текущего уровняигры команды и каждого игрока (какие области подготовки команды требуют главноговнимания,какиепроблемыестьуотдельныхигроков);**заканчиватькаждуюнеделюпроведениемматча!**

### Цели:

1. Совершенствованиеосновныхтехническихитактическихнавыков,адаптацияихктребованиямсовременной игры
2. Концентрацияработынаспецифическихаспектахиндивидуальной,групповойикоманднойтактики:

* Ролипо позициямв команде
* Разделениезонответственности
* Ориентированнаянамячоборона
* Надежноепостроениеатакииигранафлангах
* Контратака
* Сменанаправленияигры
* Изменениеритмаведенияигры

1. Улучшение физических кондиций с помощью мотивационных,характерныхдляфутболаупражнений:

* Всеаспектыразвитиясилы
* Развитиескорости
* Развитиеобщейиспециальнойвыносливости
* Развитиемобильности
* Воспитаниеуверенности,самосознания,ответственности

**Чтоследуетделатьтренеру-преподавателю:**

1. Выявить сильные стороны и особенности каждого игрока, а затем определиться сраспределениемпозиций, игровым стилеми системой игрыкоманды.
2. Помнить,чтодлямолодыхфутболистовидеальнымявляетсястильигры,ориентированныйнаатаку.
3. Поощрятьинициативу,использоватьметодубеждения(хороший.аргумент

«весит»большеприказа).

1. Заинтересоватьфутболистовпроцессомболееглубокогоизучениятактики:а)тренер-преподавательанализируетигровуюситуацию,определяетпроблему;

б)тренер-преподавательпрерываетупражнение/игру,разбираетситуацию,выслушиваетпредлагаемыеигрокамиальтернативныерешения;послевозобновленияупражнения/игрыфутболистыдолжныпопытаться реализоватьпринятоерешение.

1. Систематическипланироватьразнообразныеупражнениядляподгруппразличныхуровнейподготовленностииразмеров,нацеленныхвтомчисленаспецифическиетехнико-тактическиеаспекты
2. Включать дополнительные упражнения со специальной коррекцией, постояннымувеличениемпродолжительности ижесткости сопротивлениясоперника
3. Использовать упражнения для улучшения физических кондиций, специфическихдляфутбола:

а) упражнения с ускорениями, прыжками, бег с мячом;б)упражнения дляразвития силыи подвижности;

1. Планироватьуровеньнагрузкисучетомфизиологическихвозможностейкаждогофутболистаипомнить,чторазличныеупражнениятребуютразличноговременинавосстановление;возможнагибкая заменаодних упражнений надругие.
2. Использоватьнекоторыеупражнениякаксоставнуючастьпредыдущихи/илипоследующихзаданий.
3. Периодическипроводитьиндивидуальныетренировкидляотработкислабыхисовершенствованиясильных сторон подготовленности.
4. Проводитьтренировочныеигрывполномсоставедляотработкиконцепцийкомандныхи тактических систем.
5. Послетренировокиигробязательнопроводитьвосстановительныепробежки,растяжки,аесли необходимо – пробежкинавыносливость

***Особенностиметодики***

1. Повторение«школыфутбола»,овладениеболеесложнымитехнико-тактическимиприемамии применениеих в игровых условиях.
2. Наигрываниетактическихходовивзаимодействийвсовременныхсистемахигры.
3. Самостоятельнаяотработкатехнико-тактическихприемовисовершенствованиефизическихкачеств по заданию тренера.
4. Планированиенафизическуюподготовкудо15%учебноговремени(принекоторомпреобладании специальнойподготовки надобщефизической).

## Техническаяподготовка

Цель:совершенствованиедвигательногонавыка15-16-летнийфутболистужедолжен овладеть техническими и тактическими основами мастерства. Компоненты этогомастерстванеобходимовырабатыватьвобстановке,приближеннойксоревнованиям,причемтренировкидолжныпроводитьсявусложненнойобстановке,встрессовыхусловиях– например, когдаусоперникачисленноепревосходство.

В этот период следует применять как можно большее количество различных игр иигровыхупражненийспассивнымиактивнымсопротивлением.Такимобразомспециальныйдвигательныйнавыкстановитсяистиннымтехническимприемом.Срокиобучениядвигательнымнавыкамопределяютсятренеромвсоответствиисиндивидуальнымиспособностямифутболиста.Посколькуигрокамсамимприходитсярешатьразнообразныевопросыколлективнойтактикивсложнойобстановкесоревновательнойборьбы,требуетсятворческийподходканализуигровыхситуаций,самостоятельноерешениезадач,поискспособовиметодовтакогорешения.Особоевнимание, соответственно, следует уделить воспитанию инициативы и самостоятельностикаквмышлении,такивдействиях.Приэтомнеобходимопрививатьвкусккомбинационнойигре.

Наиболее талантливым и развитым игрокам для их дальнейшего роста необходимызанятиявсильномколлективе.Грамотноеиумеренноеиспользованиеюниороввовзрослыхкомандах способствует развитию и совершенствованию таланта, не приводя при этом кперегрузкам. Тренировки юниоров должны быть приближены к условиям соревнований,поскольку они уже могут решать достаточно сложные задачи, связанные с игрой в рамкахразличныхсистем.

## Необходимыесоставляющиесовершенствованиядвигательногонавыка

1. Совместностренеромопределяютсясрокирешенияопределенныхзадачсучетоминдивидуальныхспособностей футболиста.
2. Творческийподходканализусостояниядвигательногонавыкакаждымзанимающимся:

а) самостоятельное определение задач для решения;б)поискспособов иметодов решениязадач.

1. Применениевозможнобольшегоколичестваигриупражненийспассивнымиактивнымсопротивлением.
2. Тренировкивсебольшестроятсявсоответствиисусловиямиирежимомсоревновательнойдеятельности.

## Технико-тактические составляющие совершенствования двигательногонавыка:

1. Требоватьивсяческипоощрятьмаскировкуигрокамисвоихнамеренийнаполе.
2. Остановка(прием)мячанаместеивдвижении–спредварительнымобманнымманевром.
3. Недолжнобытьприемамячанаместе:первымжекасанием–переводмячавнужнуюсторону дляпродолжениядействий или играводно касание.
4. Совершенствоватьумениеукрыватьмячногамиикорпусом.
5. Развиватьумение«скрытогопаса».
6. Обводкуосуществлятьспомощьюложныхдвижений(финтов).
7. Совершенствоватьотбормячакаквнизу,такиввоздухе.
8. Улучшатьвыполнениетехническихприемоввдвижении.
9. Постоянноусложнять«связки»техническихприемов.
10. Закреплятьизученныенавыкивусловияхигры(обязательно!).

### Индивидуальнаяработасфутболистами

Исключительно важное значение в этот период подготовки приобретает правильноорганизованнаяиндивидуальнаяработасфутболистами.Укаждогоизнихестьопределенные природные задатки, которые и следует развивать в первую очередь. Другиекачества, безусловно, также следует повышать до максимально высокого уровня, но не вущербглавным.

### Типичныепроблемы:

* маловремениотводитсянаиндивидуальнуюработу,ипопреимуществуколлективноевыполнениезаданийприводиткпроблемеиндивидуальногопринятиярешенийи завершения командных взаимодействий;
* выполнениедвигательныхдействий–стереотипно.

### Чтоследуетделатьтренеру-преподавателю:

* определитьоптимальныйобъеминдивидуальнойтренировочнойработыдо30%отобщегообъема;
* адаптировать тренировки и методики их проведения под индивидуальные нуждыкаждогоигрока;
* раскрепоститькаждогофутболиста,датьемубольшесвободыввыборепримененияигровых приемов;
* объединятьвозможностикаждого(индивидуальнаятренировка–какчастьобщекомандной);
* работаявгруппе,применятьупражнениядляповышенияиндивидуальногомастерства,исходя из позиции вкомандной расстановке;
* определять партнеров для взаимодействий (например, одна подгруппа выполняеттехнико-тактическиеупражнения, другая– практическую игру).

***Отдельнаяиндивидуальнаятренировка***–тренировканеводиночку,апоиндивидуальномуплану, свыполнением индивидуальных заданий.

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

* отработкусильнейшихприемовисовершенствованиеспецификидействийвзависимостиот амплуа;
* исправлениенедостатковиконтрольнадихликвидацией;
* индивидуальностьнагрузки;
* развитиечувствасамостоятельностииответственности.

**Специфическая индивидуальная тренировка** – тренировка в подгруппах по 4-6человек с использованием принципа групповой индивидуализации, т.е. индивидуальныхзаданийнесколькимфутболистам,объединеннымвподгруппупоцелевомупризнаку.

Пример: подгруппа атакующих футболистов добивается умения бить по мячу излюбого положения правой и левой ногой или головой непременно в заданную точку воротслюбогорасстояния.Другаяподгруппаотрабатываетточностьпередачразличнымиспособами,сразличной траекторией и силой.

## Тактическаяподготовка

Вовсехстранахсвысокимуровнемразвитияфутболатактическаяподготовказанимаетведущееместов общем комплексеподготовки футболистов.

Формированиетактическогомышленияосновываетсянаиспользованииприобретенныхзнаний,опыта,наспособностивнимательнонаблюдать,быстровосприниматьиоценивать ситуацию,своевременнопринимать верныерешения.

Команднаятактическаяподготовкаведетсясучетоминдивидуальныхвозможностейкаждого игрока в групповых действиях и направлена на совершенствование способностивестикомбинационнуюигру.Большоевниманиеуделяетсясовершенствованиюкомандныхтактическихдействий нафутбольномполестандартных размеров.

Средства,применяемыевобученииисовершенствованиитактики,вомногомиспользуютсяужезнакомые,нотребованиякскоростиислаженностивыполнениязначительноповышаются.Применениекомбинаций,игровыхупражнений,учебныхиконтрольных игр приобретает более строгий характер. Ставится задача не только четкоговыполнениязаданий,ноивнесениятворческойсоставляющейвигрурадиеекачественногоусиления,причем в болеесжатыесроки инаболеевысокихскоростях.

Наиболеесложнойзадачейдлятренера-преподавателявэтотпериодявляетсявоспитаниевысокойобщейиигровойдисциплины,обучениеумениюпредвидетьразвитиеигровых ситуаций, быстро принимать решения, способствующие усилению команднойтактики, потому что молодые футболисты еще недостаточно владеют обзором поля иигровыммышлением.

Становятсяоченьполезнымисовместныетренировкисовзрослыми:юниорыполучают возможность не только в деле ознакомиться с разными тактическими приемами,но и, копируя старших, применять их на практике. В учебно-тренировочном процессеособоевниманиенеобходимоуделятьтакомуметодическомуподходу,которыйосновывается на осознании футболистом собственных действий в каждой тактическойзадаче(комбинации).

### Основныецели

1. Программатактическойподготовкидолжнанаучитьигроковширокомудиапазонувозможностей индивидуальной и групповой тактики для совершенствования командныхтактическихвзаимодействий.
2. Игрокидолжныбытьготовыквыходуизсамыхзатруднительныхигровыхситуаций.
3. Игрокидолжныприниматьнасебяспециализированныеролиипозиции,предписываемыеконцепцией командной тактики.

Вэтотпериоднеобходимоуделятьособоевниманиеразвитиюдвигательно-координационныхиинтеллектуальныхспособностейюныхфутболистов,атакженаглядно-теоретическимрешениямтактических задач:

* восприятиеианализигровойситуации;
* мысленноерешениетактическойзадачииеедвигательноевоплощение;
* необходимо осваивать отдельные фазы тактических действий команды –каквобороне, атаке,так ипри переходеот обороныв атакуинаоборот;
* необходимо также обучать умению изменять тактическое построение команды(систему игры) по ходу матча – это тем более важно, поскольку все вышеперечисленноеявляетсясоставной частью современных тактикв футболе.

### Основныенаправления

* предлагатьупражнения,моделирующиеусловияиинтенсивностьреальногоматча,стимулирующиеигроков к проявлению инициативы;
* упражнениядолжныбытьдостаточнотрудными,чтобызаставлятьигроковработать;
* планироватьсерииупражненийсупоромнаоднуитужеконцепцию,причемкаждоепоследующеедолжно бытьсложнееи труднеепредыдущего;
* включатьигроковвпроцесстренировкиспомощьюдемонстрации,поправок,вопросови обсуждений;
* учитькакможноболееширокомунаборутактическихвариантов.

### Основныепринципытактическойподготовки

1. Уделятьмноговременинаотработкукаждойтехнико-тактическойконцепции.
2. Комбинировать упражнения и тренировочные игры, делая упор на одну и ту жеконцепцию.
3. Всеупражненияимеютматчевыйхарактер.
4. Должны вноситься поправки в специфические игровые действия с целью ихединоготолкования.
5. Трудные,носоответствующиевозможностямигроковзадания.
6. Ориентировать футболистов на постоянную оценку расположения партнеров иигроковсоперника.
7. Учить постоянно контролировать положение мяча в конкретный момент игры,оценивать направление его полета, траекторию и скорость; сначала искать возможностьпередатьмячвперед, азатем играть по ситуации.
8. Развиватьумениеанализироватьскладывающуюсяситуациюстем,чтобыразгадатьзамыселсоперникаипредугадатьнамерения партнеровпо команде.
9. Игрокидолжныпостоянноискатьвозможностьпоставитьсоперникавневыгодноеположение, но при этом реально оценивать ситуацию: где можно рискнуть, а где следуетсыгратьосторожно.
10. Творческийподходкрешениютактическихзадач.

## Физическаяподготовка

На данных этапахфизическая подготовка имеет более выраженную специальнуюнаправленность, чем на предыдущих. Завершение формирования организма позволяет взначительной степени приблизить подготовку юниоров к подготовке взрослых игроков,однако их функциональные возможности пока что составляют примерно лишь 70-80%возможностейвзрослого.

Занятияпофизическойподготовкеивэтомвозрастедолжныпроходитьэмоционально и интересно. Подготовку физических кондиций следует ориентировать наигру,т.е.использоватьспециализированныевариациисамогофутбола.Периодическииспользоватьспециальныеупражненияпоразвитиюфизическихкондиций,ноориентированныхвсегданамяч.Продолжатьработунадсилой,скоростью,выносливостью,скоростно-силовыми качествами, координацией.

Втожевремя,всвязисоснижениемвэтотвозрастнойпериодприростапоказателейбыстроты,ловкости,гибкости,необходимопродолжатьсовершенствованиеэтихкачествзасчетподбораадекватных средств.

В течение футбольного сезона игроки разного уровня подготовленности и разныхвозрастныхкатегорий проводят неодинаковоеколичество матчей.

Взрослые игроки международного уровня проводят 70-80 матчей, игроки 16-20 летмеждународного уровня – 60-70 матчей, менее талантливые футболисты – 30-50 матчей.Сравниваяпробегаемыйкилометражзаодинматч,специалистыустановили,чтоцентральныезащитникипробегаютвсреднемоколо8км,крайниезащитникииполузащитники–9км,центральныеполузащитники–11км,нападающие–10км.Что

касаетсявидовперемещений,спринтерскийбегиспользуетсяигрокамив10%,интенсивный (от умеренного до быстрого) – в 20%, а медленный бег, бег спиной вперед иходьба–до70%случаев.Физическаянагрузкавцеломсущественна,ифутболистыдолжныбыть кней готовы.

Исходяизвышесказанного,цельправильнойфизическойподготовки–датьвозможностьигрокуполностьюиспользоватьтехнические,тактическиеиумственныеспособностикак можно эффективнееив матче, и всезоне.

Припостроениитренировочногопроцесса,связанногосразвитиемисовершенствованиемфизическихкачеств,оченьважнорегулированиефизическойнагрузкикаждоготренировочногозанятия.Тренерскоемастерствовыражаетсявтомчислеивопределениинеобходимойинтенсивностиипродолжительноститренировочногоупражнениядлякаждого футболистасучетомего уровня иамплуа.

## Учебно-тематическийплан

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапспортивной подготовки | Темы по теоретическойподготовке | Объемвремени вгод  (минут) | Срокипроведения | Краткоесодержание |
| Этапначальнойподготовки | **Всего на этапеначальной подготовкидо одного года обучения/свышеодногогода**  **обучения:** | **≈120/180** |  |  |
| Историявозникновения  видаспортаиегоразвитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся  спортсменов.ЧемпионыипризерыОлимпийскихигр. |
| Физическая культура –важное средствофизического развития иукрепленияздоровья  человека | ≈13/20 | октябрь | Понятиеофизическойкультуреиспорте.Формыфизическойкультуры.Физическаякультуракаксредствовоспитаниятрудолюбия,организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений инавыков. |
| Гигиенические основыфизической культуры испорта, гигиенаобучающихся призанятияхфизической  культуройиспортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятиеогигиенеисанитарии.Уходзателом,полостью ртаизубами.Гигиеническиетребованиякодеждеиобуви.Соблюдениегигиенынаспортивныхобъектах. |
| Закаливаниеорганизма | ≈13/20 | декабрь | Знанияиосновныеправилазакаливания.Закаливаниевоздухом,водой,солнцем.Закаливаниеназанятияхфизическойкультурыиспортом. |
| Самоконтроль в процессезанятий физическойкультурыиспортом | ≈13/20 | январь | Ознакомлениеспонятиемосамоконтролепризанятияхфизическойкультуройиспортом.Дневниксамоконтроля.Егоформыисодержание.Понятиеотравматизме. |
| Теоретические основыобучения базовымэлементамтехникии  тактикивидаспорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания потехникеихвыполнения. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Теоретические основысудейства. Правила видаспорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты)спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационнаяработапоподготовкеспортивныхсоревнований.Составиобязанностиспортивныхсудейскихбригад.Обязанностииправаучастниковспортивных  соревнований.Системазачетавспортивныхсоревнованияхповидуспорта. |
| Режим дня и питаниеобучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания вжизнедеятельности.Рациональное,сбалансированноепитание. |
| Оборудование испортивный инвентарь повидуспорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правилаэксплуатацииибезопасногоиспользованияоборудованияиспортивногоинвентаря. |
| Учебно-трениро-вочныйэтап (этапспортивнойспециализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе дотрехлетобучения/**  **свыше трех летобучения:** | **≈600/960** |  |  |
| Роль и место физическойкультурывформированииличностныхкачеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явлениекультурнойжизни.Рольфизическойкультурывформированииличностныхкачествчеловека.Воспитаниеволевыхкачеств,уверенностивсобственных  силах. |
| История возникновенияолимпийскогодвижения | ≈70/107 | октябрь | Зарождениеолимпийскогодвижения.Возрождениеолимпийскойидеи.МеждународныйОлимпийскийкомитет(МОК). |
| Режим дня и питаниеобучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписаниеучебно-тренировочногоиучебного процесса.Рольпитания в  подготовкеобучающихсякспортивнымсоревнованиям.Рациональное,сбалансированноепитание. |
| Физиологические основыфизическойкультуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивнаяфизиология.Классификацияразличныхвидовмышечнойдеятельности.Физиологическаяхарактеристикасостоянийорганизмаприспортивнойдеятельности.Физиологическиемеханизмыразвитиядвигательныхнавыков. |
| Учетсоревновательной  деятельности, самоанализобучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типыспортивныхсоревнований. |
| Теоретические основытехнико-тактическойподготовки.Основы  техникивидаспорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления.Методикаобучения.Методиспользованияслова.Значениерациональнойтехникивдостижениивысокогоспортивногорезультата. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Психологическаяподготовка | ≈60/106 | сентябрь-апрель | Характеристикапсихологическойподготовки.Общаяпсихологическаяподготовка.Базовыеволевыекачестваличности.Системныеволевыекачестваличности |
| Оборудование,спортивныйинвентарьи  экипировка по видуспорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификацияспортивногоинвентаряиэкипировкидлявидаспорта,подготовкакэксплуатации,уходихранение.Подготовкаинвентаряиэкипировкикспортивнымсоревнованиям. |
| Правилавидаспорта | ≈60/106 | декабрь-май | Делениеучастниковповозрастуиполу.Праваиобязанностиучастниковспортивныхсоревнований.Правилаповеденияприучастиивспортивных  соревнованиях. |
| Этапсовершенство-ванияспортивногомастерства | **Всего на этапесовершенствования**  **спортивногомастерства:** | **≈1200** |  |  |
| Олимпийское движение.Рольиместофизическойкультурывобществе.  Состояние современногоспорта | ≈200 | сентябрь | Олимпизмкакметафизикаспорта.СоциокультурныепроцессывсовременнойРоссии. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связейисистемыспортивныхсоревнований,втомчисле,повидуспорта. |
| Профилактикатравматизма.  Перетренированность/недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципыспортивнойподготовки. |
| Учет соревновательнойдеятельности, самоанализобучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневникаобучающегося.Классификацияитипыспортивныхсоревнований.Понятия  анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательнойдеятельности. |
| Психологическаяподготовка | ≈200 | декабрь | Характеристикапсихологическойподготовки.Общаяпсихологическаяподготовка.Базовыеволевыекачестваличности.Системныеволевыекачестваличности.Классификациясредствиметодовпсихологической  подготовкиобучающихся. |
| Подготовка обучающегосякак многокомпонентныйпроцесс | ≈200 | январь | Современныетенденциисовершенствованиясистемыспортивнойтренировки.Спортивныерезультаты–специфическийиинтегральныйпродуктсоревновательнойдеятельности.Системаспортивныхсоревнований.Системаспортивнойтренировки.Основныенаправленияспортивной  тренировки. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Спортивные соревнованиякак функциональное иструктурноеядроспорта | ≈200 | февраль-май | Основныефункциииособенностиспортивныхсоревнований.Общаяструктура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований.Спортивныерезультаты.Классификацияспортивныхдостижений. |
| Восстановительныесредстваимероприятия | в переходный периодспортивнойподготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузокразличнойнаправленности;организацияактивногоотдыха.Психологическиесредствавосстановления:аутогеннаятренировка;психорегулирующиевоздействия;дыхательнаягимнастика.Медико-биологическиесредствавосстановления:питание;гигиеническиеифизиотерапевтическиепроцедуры;  баня;массаж;витамины.Особенностиприменениявосстановительныхсредств. |
| Этапвысшегоспортивногомастерства | **Всего на этапе высшегоспортивногомастерства:** | **≈600** |  |  |
| Физическое,патриотическое,нравственное, правовое иэстетическое воспитание вспорте. Их роль исодержаниевспортивной  деятельности | ≈120 | сентябрь | Задачи,содержаниеипутипатриотического,нравственного,правовогоиэстетическоговоспитанияназанятияхвсферефизическойкультурыиспорта.Патриотическоеинравственноевоспитание.Правовоевоспитание.Эстетическоевоспитание. |
| Социальные функцииспорта | ≈120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая).Общиесоциальныефункцииспорта(воспитательная,оздоровительная,эстетическаяфункции).Функциясоциальнойинтеграцииисоциализации  личности. |
| Учет соревновательнойдеятельности, самоанализобучающегося | ≈120 | ноябрь | Индивидуальныйпланспортивнойподготовки.ВедениеДневникаобучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятияанализа,самоанализаучебно-тренировочнойисоревновательной  деятельности. |
| Подготовка обучающегосякак многокомпонентныйпроцесс | ≈120 | декабрь | Современныетенденциисовершенствованиясистемыспортивнойтренировки.Спортивныерезультаты–специфическийиинтегральныйпродуктсоревновательнойдеятельности.Системаспортивныхсоревнований.Системаспортивнойтренировки.Основныенаправленияспортивной  тренировки. |
| Спортивныесоревнования  как функциональное иструктурноеядроспорта | ≈120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая  структураспортивныхсоревнований.Судействоспортивныхсоревнований.Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | Сравнительнаяхарактеристиканекоторыхвидовспорта,различающихсяпорезультатамсоревновательнойдеятельности |
| Восстановительныесредстваимероприятия | в переходный периодспортивнойподготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузокразличнойнаправленности;организацияактивногоотдыха.Психологическиесредствавосстановления:аутогеннаятренировка;психорегулирующиевоздействия;дыхательнаягимнастика.Медико-биологическиесредствавосстановления:питание;гигиеническиеифизиотерапевтическиепроцедуры;баня;массаж;витамины.Особенностипримененияразличныхвосстановительныхсредств.Организациявосстановительныхмероприятийв  условияхучебно-тренировочныхмероприятий |

* + 1. **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельнымспортивнымдисциплинам вида спорта «футбол»**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивнымдисциплинамвидаспорта«футбол»основанынаособенностяхвидаспорта«футбол»иегоспортивныхдисциплин.Реализациядополнительныхобразовательныхпрограммспортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивныхдисциплинвидаспорта«футбол»,покоторымосуществляетсяспортивнаяподготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинамвидаспорта«футбол»учитываютсяорганизациями,реализующимидополнительныобразовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительныхобразовательныхпрограммспортивнойподготовки,втомчислегодовогоучебно-тренировочногоплана.

Длязачислениянаэтапспортивнойподготовкилицо,желающеепройтиспортивнуюподготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления насоответствующийэтап спортивной подготовки.

Возрастобучающихсянаэтапахсовершенствованияспортивногомастерстваивысшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в списоккандидатоввспортивнуюсборнуюкомандусубъектаРоссийскойФедерацииповидуспорта«футбол»иучастиявофициальныхспортивныхсоревнованияхповидуспорта

«футбол»ненижеуровнявсероссийскихспортивныхсоревнований.

Взависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий,атакжеусловийпроведенияспортивныхсоревнованийподготовкаобучающихсяосуществляетсянаосновеобязательногособлюдениятребованийбезопасности,учитывающихособенностиосуществленияспортивнойподготовкипоспортивнымдисциплинамвидаспорта«футбол».

## Условияреализациидополнительнойобразовательнойпрограммы

**спортивнойподготовки**

* 1. Материально-техническиеусловия реализации этапов спортивной подготовкивключают(втомчисленаоснованиидоговоров,заключенныхвсоответствиисгражданскимзаконодательствомРоссийскойФедерации,существеннымусловиемкоторыхявляетсяправопользованиясоответствующейматериально-техническойбазойи(или)объектоминфраструктуры):

наличие футбольного поля;наличиеигрового зала;

наличие тренировочного спортивного зала;наличиетренажерного зала;

наличиераздевалок,душевых;

наличиемедицинскогопункта,оборудованноговсоответствиисприказомМинздраваРоссииот23.10.2020№1144н«Обутверждениипорядкаорганизацииоказаниямедицинской помощи лицам, занимающимся физической культуройиспортом(втомчислеприподготовкеипроведениифизкультурныхмероприятийиспортивныхмероприятий),включаяпорядокмедицинскогоосмотралиц,желающихпройти спортивную подготовку, заниматься физической культуройиспортомворганизацияхи(или)выполнитьнормативыиспытаний(тестов)Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»иформмедицинскихзаключенийодопускекучастиюфизкультурныхиспортивныхмероприятиях»;

## Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимымидляпрохождения спортивной подготовки

Таблица1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименованиеоборудования  испортивногоинвентаря | Единица  измерения | Количество  изделий |
| 1 | Барьертренировочный(регулируемый) | штук | 10 |
| 2 | Ворота футбольные, тренировочные, переносные,уменьшенныхразмеров ссеткой  (2х5 м) | штук | 4 |
| 3 | Ворота футбольные, тренировочные, переносные,уменьшенныхразмеров ссеткой  (2х3 м) | штук | 4 |
| 4 | Ворота футбольные, тренировочные, переносные,уменьшенныхразмеров ссеткой  (1х2 м или 1х1 м) | штук | 8 |
| 5 | Гантелимассивные(от0,5 до5кг) | комплект | 3 |
| 6 | Манекенфутбольный(дляотработкиударов  иобводки) | комплект | 1 |
| 7 | Насосуниверсальныйдлянакачиваниямячей  сиглой | комплект | 4 |
| 8 | Сеткадляпереноскимячей | штук | нагруппу |
| 2 |
| 9 | Стойкадляобводки | штук | 20 |
| 10 | Секундомер | штук | на тренера-преподавателя |
| 1 |
| 11 | Свисток | штук | натренера-  преподавателя |
| 1 |
| 12 | Тренажер«лесенка» | штук | нагруппу |
| 2 |
| 13 | Фишкадляустановленияразмеровплощадки | штук | нагруппу |
| 50 |
| 14 | Флагдляразметкифутбольногополя | штук | 6 |
| Дляспортивнойдисциплины«футбол» | | | |
| 15 | Воротафутбольныестандартныессеткой | штук | 2 |
| 16 | Ворота футбольные стандартные, переносныессеткой | штук | 2 |
| 17 | Макетфутбольногополясмагнитнымифишками | штук | на тренера-преподавателя |
| 1 |
| 18 | Мячфутбольный(размер№3) | штук | 14 |
| 19 | Мячфутбольный(размер№4) | штук | 14 |
| 20 | Мячфутбольный(размер№5) | штук | 12 |

# Таблица№2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивныйинвентарь,передаваемыйвиндивидуальноепользование | | | | | | | | | | |
| №п/п | Наименование | Единицаизмерения | Расчетнаяединица | Этапыспортивнойподготовки | | | | | | |
| Этап начальнойподготовки | | | Учебно-тренировочныйэтап  (этап спортивнойспециализации | | Этапсовершенствованияспортивногомастерства | Этап высшегоспортивногомастерства |
| Первыйгод | Второйгод | Третийгод | До трехлет | Свышетрехлет |
| Количество | | | | | | |
| Дляспортивнойдисциплины«футбол» | | | | | | | | | | |
| 1. | Мяч футбольный(размер№ 3) | штук | нагруппу | 14 | - | - | - | - | - | - |
| 2. | Мяч футбольный(размер№ 4) | штук | нагруппу | - | 14 | 14 | 12 | - | - | - |
| 3. | Мяч футбольный(размер№ 5) | штук | нагруппу | - | - | - | - | 12 | 6 | 4 |

48

## Обеспечениеспортивнойэкипировкой

Таблица№ 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица  измерения | Количествоизделий |
| 1. | Манишкафутбольная  (двухцветов) | штук | 14 |

# Таблица№2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивнаяэкипировка,передаваемаявиндивидуальноепользование | | | | | | | | | | | |
| №п/п | Наименование | Единицаизмерения | Расчетнаяединица | Этапыспортивнойподготовки | | | | | | | |
| Этап начальнойподготовки | | Учебно-тренировочный этап(этапспортивной  специализации) | | Этапсовершенствованияспортивного  мастерства | | Этапвысшегоспортивного  мастерства | |
| количество | срокэксплуатациилет) | количество | срокэксплуатации(лет) | количество | срокэксплуатации(лет) | количество | срок  эксплуатации(лет) |
| 1. | Брюки тренировочныедлявратаря | штук | наобучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Гетрыфутбольные | пар | наобучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Костюм ветрозащитныйили костюмтренировочный  утепленный | штук | наобучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм спортивныйпарадный | штук | наобучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Костюмспортивный  тренировочный | штук | наобучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Перчатки футбольныедлявратаря | пар | наобучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 7. | Свитер футбольный длявратаря | штук | наобучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8. | Формаигровая(шорты  ифутболка) | комплект | наобучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Футболка тренировочнаясдлинным рукавом | штук | наобучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Футболка тренировочнаяскоротким рукавом | штук | наобучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Шортыфутбольные | штук | наобучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Щиткифутбольные | пар | наобучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| Дляспортивнойдисциплины«футбол» | | | | | | | | | | | |
| 13. | Бутсыфутбольные | пар | наобучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

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

медицинскоеобеспечениеобучающихся,втомчислеорганизациюсистематическогомедицинскогоконтроля.

* 1. Кадровыеусловияреализациипрограммы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе(этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основноготренера-преподавателя,допускаетсяпривлечениетренера-преподавателяповидамспортивнойподготовки,сучетомспецификивидаспорта

«футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы собучающимися).

КадровыеусловияреализацииПрограммы.

Спортивнаяподготовкаосуществляетсяработниками,уровеньквалификациикоторыхсоответствуеттребованиям,установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказМинтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»(приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказМинтрудаРоссии от 28.03.2019 № 192н);

или

б)Единымквалификационнымсправочникомдолжностейруководителей,специалистовислужащих,раздел«Квалификационныехарактеристикидолжностейработниковвобластифизическойкультурыиспорта»(приказМинздравсоцразвитияРоссииот15.08.2011

№916н),раздел«Квалификационныехарактеристикидолжностейработниковобразования»(ПриказМинздравсоцразвитияРоссииот26.08.2010 № 761н).

Непрерывностьпрофессиональногоразвитиятренеров-преподавателейобеспечиваетсяосвоениемдополнительныхпрофессиональныхпрограммнережечем один раз в три года

## Информационно-методическиеусловияреализацииПрограммы

1. БезрукихМ.М.Возрастнаяфизиология:(Физиологияразвитияребенка):Учеб.пособиедлястуд.высш.пед.учеб.заведений/М.М.Безруких,В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М., Academa, 2003
2. БогенМ.М.Обучениедвигательнымдействиям.–М.:Физкультураиспорт,1985.3.БойкоВ.В.Целенаправленноеразвитиедвигательныхспособностей человека. М.:ФиС, 1987.
3. ГодикМ.А.,МосягинС.М.,ШвыковИ.А.,КотенкоН.В.Поурочнаяпрограммаподготовкиюныхфутболистов6–9лет.–НижнийНовгород.
4. ГубаВ.П.Интегральнаяподготовкафутболистов[Текст]:учеб.пособие.–М.:Советскийспорт,2003.
5. ДороховР.Н.Метрическаяметодикасоматодиагностикирастущегоиразвивающегосяорганизмаребенка/Дети,спорт,здоровье:Вып.13.Межрег.сборникнаучныхтрудовпопроблемаминтегральнойиспортивнойантропологииподобщ.ред.д.м.н.,проф.Р.Н.Дорохова.

–Смоленск,2017.

1. ЗайцевА.А.,ПортновА.В.Динамикаскоростныхспособностейфутболистов8-9лет.Дети,спорт,здоровье.–Смоленск:СГАФКСТ,2017. – 200с.
2. ПриказМинистерстваспортаРФот16ноября2022г.№1000обутвержденииФедеральногостандартаспортивнойподготовкиповидуспорта«футбол».
3. ПриказМинистерстваспортаРФот14декабря2022г.№1230обутверждениипримернойдополнительнойобразовательнойпрограммыспортивной подготовки по виду спорта«футбол».
4. Программаподготовкифутболистов10-14лет:Методическиерекомендации.–РФС,2015г.
5. Программаподготовкифутболистов6-9лет:Методическиерекомендации.–РФС,2020г.
6. СелуяновВ.Н.Физическаяподготовкафутболистов/В.Н.Селуянов,С.К.Сарсания,К.С.Сарсания.–М.:ТВТДивизион,2004.-

192 с.

4. Типоваяпрограммаспортивнойподготовкиповидуспорта«футбол»длягруппначальнойподготовки(мальчикиидевочки5-

6,7-9 лет). Иванов О.Н.,Кузнецов А.А. .–М.:ФГБУ ФЦПСР 2020г.– 193 с.

1. Типоваяпрограммаспортивнойподготовкиповидуспорта«футбол»(юноши,девушки)(тренировочныйэтап).Методическоепособие.Авторы-составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А.– М.:ФГБУ ФЦПСР2021 г.– 99 с.
2. Типоваяпрограммаспортивнойподготовкиповидуспорта«футбол»(юноши,девушки)(тренировочныйэтап).Методическоепособие.Авторы-составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А.– М.:ФГБУ ФЦПСР2021.– 107 с.

## Переченьресурсовинформационно-коммуникационнойсети«Интернет»,необходимыйдляосвоенияпрограммы

1. СайтМинистерстваспортаРоссийскойФедерации[http://sport.minstm.gov.ru](http://sport.minstm.gov.ru/)
2. ОфициальныйсайтМинистерстваобразованияинаукиРФ–[http://www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/)
3. СайтРоссийскогофутбольногосоюза–https://rfs.ru/
4. СтраницаПрограммРФС–https://rfs.ru/subject/1/projects
5. СайтОлимпийскогокомитетаРоссии–<http://www.olympic.ru/>
6. ЭлектроннаябиблиотекаобразовательныхинаучныхизданийIqlib–[www.iqlib.ru.](http://www.iqlib.ru/)