

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «РЕСПУБЛИКАНСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ДИНАМО»
(ГАУ ДО РСШОР «ДИНАМО»)

Принято на заседании
педагогического совета

Протокол № 12
от « 31 » апреля 20 23 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ДО «РСШОР «Динамо»



Р.Р. Насыров

Пр. № 4649 « 31 » апреля 20 23 г.

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

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта
«ФУТБОЛ»

(утвержден приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. №1000)

Срок реализации программы – без ограничений

г. Казань, 2023 год

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по «футбол» (далее–Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке футбол с учетом совокупности минимальный требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 1000 (далее – ФССП).

Цель программы - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы, предполагая решение следующих задач:

Образовательные задачи:

1. Способствовать овладению воспитанниками движениями и элементами игры в футбол.
2. Обучать навыкам спортивного мастерства, элементам игры в футбол.
3. Формировать навыки в игре.
4. Сформировать систему знаний, умений по основам игры в футбол.
5. Подготовка судей-общественников по футболу.

Развивающие задачи:

1. Развивать у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в данном виде спорта.
2. Развивать общую выносливость, ловкость, координацию, гибкость, силу и силовую выносливость.
3. Развивать уверенность в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям.

Воспитательные задачи:

1. Формировать патриотизм.
2. Воспитывать высокие волевые, морально-этические и эстетические качества.
3. Воспитывать чувство ответственности и товарищества.
4. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни.

II. Учебный план и содержание программы.

Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную

образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

В часовом объеме учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, инструкторская и судейская практика.

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

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

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

При составлении многолетнего плана необходимо основываться на принципах планирования подготовки футболистов, специфических особенностях командного игрового вида спорта, задачах этапов, необходимости достижения на каждом из них модельных значений тактико - технической и физической подготовленности.

Динамику этих объемов можно анализировать по коэффициенту специализированности (он рассчитывается как отношение времени выполнения упражнений к общему времени тренировки, в процентах). На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами в серии последовательных заданий:

научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;

научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;

научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.;

Концентрация – основа обучения в любом виде спорта, и особенно обучения технике, но не вообще, а наиболее важным ее элементам.

Для этого нужно учить концентрироваться на них, не обращая особого внимания на остальные элементы.

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

1. групповые учебно-тренировочные занятия.
2. учебно-тренировочные мероприятия
3. спортивные соревнования

Понятие о спортивной тренировке

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных спортсменов. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под

влиянием тренировки. Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки. Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных спортсменов.

Управление тренировкой как процессом изменения соотношения средств, используемых в ней, на разных этапах и в разных циклах.

Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка

Игра в футбол упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки – обеспечение воздействия одного упражнения на одновременное развитие разных видов подготовленности игроков (технической, тактической, физической, волевой и др.). Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений.

Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

Виды подготовки: техническая подготовка футболистов

Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом – основа мастерства спортсмена. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях. Особенности технической подготовки юных и взрослых футболистов. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов

Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.

Виды подготовки: физическая подготовка футболистов

Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества,

ловкость и гибкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 8–9 до подготовленностью юных игроков.

Виды подготовки: психическая подготовка, морально-волевая подготовка

Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных игроков. Межличностные отношения у юных спортсменов. Психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.

Планирование спортивной подготовки

Понятие об управлении тренировочным процессом. Программы (планы) – основные документы планирования. Перспективное, текущее и оперативное планирование. Конспекты учебно-тренировочных занятий. периодизация учебно-тренировочного процесса. Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у юных спортсменов. Дневник тренировки, самоконтроль, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок. Командные, групповые и индивидуальные тренировки.

Комплексный контроль в игре. Три направления комплексного контроля: контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочных нагрузок, контроль состояния спортсменов. Три разновидности контроля: этапный, текущий и оперативный. Результаты комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.

Основы методики обучения

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике футбола. Демонстрация (показ) технических приемов тренером, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.

Правила игры. Организация и проведение соревнований

Место и значение соревновательных игр в подготовке спортсменов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Установка на игру и анализ игры

Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, – в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки,

предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам.

Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами.

Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

Гигиенические требования в футболе

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий спортом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий спортом. Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям. Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятиях игровыми видами спорта. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными спортсменами. Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков.

Врачебный контроль и самоконтроль

Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Первая помощь при травмах. Понятие о допинге и антидопинговый контроль.

Теоретические занятия должны быть непродолжительными и проходить в виде бесед тренера с юными игроками.

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных, физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Таблица 1. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Форматы детско-юношеских соревнований по игровым видам спорта определяют: продолжительность игры и перерывов между таймами, размеры футбольных площадок и полей, размеры ворот, количество игроков, находящихся на поле, количество замен.

На этапе начальной подготовки (игроки 7–9 лет) однодневные турниры также проводят на площадках сокращенных размеров. На этом этапе соревнования направлены на освоение умений применять технические приемы игры в рамках индивидуальных и групповых тактических действий.

С 10 лет на учебно-тренировочном этапе юные спортсмены переходят на поля стандартных размеров. Игры носят регулярный характер, и в них определяют победителей соревнований. На этом этапе тренеру необходимо обращать внимание на развитие быстроты выполнения технических приемов во время игр и тренировок, а также на обучение быстроте и своевременности принятия тактических решений. В этом возрасте развитие спортивной личности гораздо важнее командных побед.

К 14–15 годам спортсмены определяются по амплуа, их начинают привлекать в различные сборные (городские, республиканские). В эти годы очень важно сохранить игровой потенциал и здоровье спортсмена. Недопустимо перенасыщение календаря огромным количеством официальных игр. Как правило, страдают самые одаренные и талантливые спортсмены. Лишние игры приводят к сокращению тренировочной работы, перетренированности, потере мотивации и нередко к нарушению здоровья и психологического состояния спортсменов. Поэтому тренерскому персоналу необходимо строго контролировать количество игр, проведенных каждым футболистом. Все игры должны проводиться согласно официального календаря спортивно – массовых мероприятий.

Годовой учебно-тренировочный план

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	2

Основными формами процесса тренировки являются тренировочные занятия, теоретические занятия, тренировки по индивидуальному плану, командные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры.

Для обеспечения поступательного повышения подготовленности футболистов в процессе многолетней тренировки важно правильно распределять между вышеперечисленными формами нагрузки.

Подготовленность футболистов будет прогрессивно повышаться лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах будут полностью соответствовать функциональным возможностям организма юного футболиста.

Каждый период следующего годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла. Таким образом, обеспечивается преемственность нагрузок из года в год, их неуклонный рост на протяжении ряда лет. Изменения тренировочных нагрузок на протяжении ряда лет у спортсменов должно происходить преимущественно за счет повышения их объема, увеличения количества занятий в недельных, месячных и годичных циклах тренировки.

Особое значение имеет строгая постепенность увеличения тренировочных нагрузок. Как показывают исследования, самые серьезные недостатки в подготовке имели место, когда нарушалась постепенность в нарастании объема и особенно интенсивности тренировочных нагрузок. Нагрузка - это работа, которую спортсмен выполняет на тренировках, соревнованиях или величина воздействия этой работы на организм спортсмена.

Для контроля нагрузки необходимо определить ее характеристики: направленность; специализированность; величина; интенсивность.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14		12		6	4
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
3.	Спортивные соревнования (%)	-	-	7-8	7-8	10-12	9-11
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
5.	Тактическая подготовка Теоретическая под готовкой Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29

6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль); Медицинские, медико-биологические мероприятия (%); Восстановительные мероприятия.	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
7.	Инструкторская практика Судейская практика(%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
8	Интегральная подготовка(%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28
Общее количество часов в год		312	416	624	832	936	1248

Воспитательная работа

Важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям: воспитание в процессе тренировочных занятий; создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.); сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы. Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательными средствами являются:

Личный пример и педагогическое мастерство тренера;

Высокая организация учебно-тренировочного процесса;

Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества, дружный коллектив.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятий	Сроки проведения	Ответственный	Возраст
1	«Дни открытых дверей» – работа отделений и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу	Сентябрь, май	Тренеры	6-8 лет
2	Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	По календарю	Инструкторы-методисты Тренеры	11-14 лет
3	Организация и участие в проведении «Дня безопасности» Встреча занимающихся отделений с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах»	В течение года	Зам.директора, Инструкторы-методисты Тренеры	8-14 лет
5	Организация и проведение новогоднего праздника(по группам)	25-27 декабря	Тренеры	8-14 лет
6	Размещение на сайте спортивной школы информации о школе и достижениях занимающихся	В течение года	Инструкторы-методисты	
7	Спортивные мероприятия «Молодёжь за здоровый образ жизни»	В течение года	Инструкторы-методисты Тренеры	11-14 лет
8	День победы: акции «Бессмертный полк» беседы, конкурс рисунка	Апрель Май	Инструкторы-методисты Тренеры	11-14 лет
9	Спортивные мероприятия посвященных «Дню защиты Детей» эстафеты, конкурсы	Июнь	Инструкторы-методисты Тренеры	11-14 лет
10	Спортивные мероприятия посвященные «Дню защитника отечества, 8 марта» конкурс рисунков	Февраль, Март	Инструкторы-методисты Тренеры	
11	Совместное участие детей и родителей в походах, праздниках, соревнованиях, папа, мама, я – спортивная семья	В течение года	Тренеры	7 лет
12	Родительские собрания в группах по итогам работы за год	Май	Тренеры	От 7 лет
13	Тематические беседы «Допинг и спорт»	В течение года	Тренеры	От 10
14	Проведение тренерским составом в течении уч. года бесед на темы: «Ущерб здоровью наносимый табаком» «Жизнь прекрасна без наркотиков» «Спайсы в чем вред, отличие от курения» «Умешь ли ты решить свои проблемы» «Алкоголь и спорт» «Если тебе трудно, это не значит, что не стоит жить» «Вредные сайты интернета» «Мы разные, но мы вместе» о взаимоотношениях в команде «Пристрастия, уносящие жизнь» «Уголовная ответственность в 14 лет» «Мир и терроризм»	В течение года	Тренеры	9-18 лет

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

В рамках статьи 34 п.4 ФЗ-№127 "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" обозначено недопустимость применения допинговых средств и методов в спортивных соревнованиях и тренировочного процесса. Спортсмены, проходящие спортивную подготовку по футболу, в обязательном порядке проходят процедуру допинг-контроля в рамках участия в соревнованиях российского и международного уровня. А также при прохождении тренировочных мероприятий в рамках подготовки сборных команд России в соответствии с графиком Федерации России по футболу. Целью данного плана антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1.Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов.

2.Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг - контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением;
- знания о субстанциях и методах, запрещённых в соревновательный и вне соревновательных периодов;
- знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

3.Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;

4.Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

5. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов сборных команд;

6.Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с учащимися, их родителями и персоналом учреждения;

7.Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.

Система контроля

Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. определение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- определение технической подготовленности;
- уровень спортивного мастерства;
- участие в спортивных соревнованиях;

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности футболистов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяют три формы контроля: оперативный, текущий, этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно на тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических элементов и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполненных нагрузок различной направленности, усвоение или совершенствование тактико-технических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировочных периодов и этапами макроцикла и направлен на комплексное определение итогов контрольного этапа, выраженный результатами соревнований и показателями тестов, отражающий общий уровень различных сторон подготовки спортсмена.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						

1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной

направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- определение технической подготовленности;
- уровень спортивного мастерства;
- участие в спортивных соревнованиях;

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

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

МЕДИЦИНСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном

периоде. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

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

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий; - санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

III. Система контроля

Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Группы тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей и специальной физической подготовленности;

- определение технической подготовленности;
- уровень спортивного мастерства;
- участие в спортивных соревнованиях;

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности футболистов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяют три формы контроля: оперативный, текущий, этапный.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности футболистов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяют три формы контроля: оперативный, текущий, этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно на тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических элементов и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполненных нагрузок различной направленности, усвоение или совершенствование тактико-технических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировочных периодов и этапами макроцикла и направлен на комплексное определение итогов контрольного этапа, выраженный результатами соревнований и показателями тестов, отражающий общий уровень различных сторон подготовки спортсмена.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив 1 года обучения	Норматив 2 года обучения	Норматив 3 года обучения
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,3	не более 10,0	не более 9,7	не более 9,4
1.2.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более 6,9	не более 6,7	не более 6,5	не более 6,3
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110	не менее 120	не менее 130	не менее 140
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Бег на 60 м с высокого старта	с	не более 12,1	не более 12,0	не более 11,8	не более 11,5
2.2.		см	не менее	не менее	не менее	не менее

	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног		330	340	350	370
2.3.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	не менее	не менее	не менее
			10	12	14	16

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Группы учебно-тренировочного этапа формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 2 лет), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

Перевод по годам обучения на каждом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Перевод учащихся на следующий этап обучения, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

определение уровня общей и специальной физической подготовленности;

определение технической подготовленности;

уровень спортивного мастерства;

участие в спортивных соревнованиях;

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив 1 года обучения	Норматив 2 года обучения	Норматив 3 года обучения	Норматив в 4 года обучения	Норматив 5 года обучения
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»							
1.1.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук, фиксация положения 2 с	количество раз	не менее 1	 2	 3	 4	 4
1.2.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более 4,9	не более 4,7	не более 4,5	не более 4,3	не более 4,2
1.3.	Бег на 30 м с хода	с	не более 4,6	не более 4,5	не более 4,4	не более 4,3	не более 4,2
1.4.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более 2,8	не более 2,7	не более 2,6	не более 2,5	не более 2,4
1.5.	Бег на 15 м с хода	с	не более 2,4	не более 2,3	не более 2,2	не более 2,1	не более 2,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190	не менее 200	не менее 210	не менее 220	не менее 230
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»							
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,2	не более 2	не более 1,9	не более 1,7	не более 1,5
2.3.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее 6	не менее 8	не менее 10	не менее 12	не менее 14
2.4.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 20	не менее 22	не менее 24	не менее 26	не менее 28
2.5.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с	см	 620	 750	 880	 1010	 1140

	последующим поочередным отталкиванием каждой из ног						
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)							
Период обучения на этапах спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются					
					спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных футболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более
			2,0
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			7,5
1.3	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более
			4,5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			210
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее
			31

1. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,2
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 7,0
2.3	Ведение мяча 3x10 м	с	не более 8,6
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5
2.5	Передача мяча в коридор за 10 попыток	количество попаданий	не менее 6
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее 11
2.7	Удар головой на дальность	м	не менее 10
2.8	Финты: игра 1x1 с разными заданиями для участников	количество успешных попыток	не менее 5
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

IV. Рабочая программа

Этап начальной подготовки. К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку на занятиях спортивно-оздоровительного этапа, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача - педиатра.

Режимы тренировочной работы

Основными формами процесса тренировки являются тренировочные занятия, теоретические занятия, тренировки по индивидуальному плану, командные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры.

Для обеспечения поступательного повышения подготовленности футболистов в процессе многолетней тренировки важно правильно распределять между вышеперечисленными формами нагрузки.

Подготовленность футболистов будет прогрессивно повышаться лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах будут полностью соответствовать функциональным возможностям организма юного футболиста.

Каждый период следующего годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла. Таким образом, обеспечивается преемственность нагрузок из года в год, их неуклонный рост на протяжении ряда лет. Изменения тренировочных нагрузок на протяжении ряда лет у спортсменов должно происходить преимущественно за счет повышения их объема, увеличения количества занятий в недельных, месячных и годичных циклах тренировки.

Особое значение имеет строгая постепенность увеличения тренировочных нагрузок. Как показывают исследования, самые серьезные недостатки в подготовке имели место, когда нарушалась постепенность в нарастании объема и особенно интенсивности тренировочных нагрузок. Нагрузка - это работа, которую спортсмен выполняет на тренировках, соревнованиях или величина воздействия этой работы на организм спортсмена.

Для контроля нагрузки необходимо определить ее характеристики: направленность; специализированность; величина; интенсивность.

Этап начальной подготовки до года (4,5 - 6 часов)

Виды подготовки	МЕСЯЦЫ												Кол-во часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	146
Специальная физическая подготовка													
Техническая подготовка	12	11	12	14	14	12	16	12	11	16	14	14	158
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка													
Технико-тактическая (интегральная) подготовка													
Участие в соревнованиях тренерская и судейская практика													
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1		2					2	1			2	8
Итого часов:	26	24	26	26	26	24	28	26	24	28	26	28	312

Этап начальной подготовки свыше года (6-8 часов)

Виды подготовки	МЕСЯЦЫ												Кол-во часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка				1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Специальная физическая подготовка													
Техническая подготовка		1	1		2	1	2	2	1			1	2

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Технико-тактическая (интегральная) подготовка													
Участие в соревнованиях тренерская и судейская практика													
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			3			4			3			4	14
Итого часов:	41	36	39	40	40	38	39	40	38	39	39	39	312 - 416

**Учебно-тренировочный этап до трёх лет (10 - 12 часов)
(этап начальной спортивной специализации)**

Виды подготовки	МЕСЯЦЫ												Кол-во часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	23	19	21	21	19	19	21	20	20	21	22	24	250
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	44
Техническая подготовка	17	17	21	19	21	21	21	21	23	22	21	20	244
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	4	4	4	4	4	6	3	3	3	3	44
Технико-тактическая (интегральная) подготовка													
Участие в соревнованиях тренерская и судейская практика	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2		1	1	1	1	2	18
Итого часов:	52	48	54	52	52	52	50	54	52	52	52	54	520 - 624

Учебно-тренировочный этап свыше двух лет (12 - 16 часов)
(этап углублённой спортивной специализации)

Виды подготовки	МЕСЯЦЫ												Кол-во часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	140
Специальная физическая подготовка	25	22	25	27	26	28	31	31	26	26	29	27	323
Техническая подготовка	15	15	14	15	15	14	10	14	14	14	14	14	168
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	9	13	9	9	9	7	9	8	9	9	9	110
Участие в соревнованиях тренерская и судейская практика	7	7	4	6	7	7		6	5	7	7	6	69
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль					5		7		5			5	22
Итого часов:	68	64	73	69	69	70	67	72	70	68	70	72	624 - 832

Этап совершенствования спортивного мастерства (21 час)

Виды подготовки	МЕСЯЦЫ												Кол-во часов
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Общая физическая подготовка	14	13	14	9	9	7	8	9	8	9	10	10	120
Специальная физическая подготовка	50	44	48	40	39	39	41	44	42	45	46	46	524
Техническая подготовка	5	5	5	14	15	12	12	12	10	10	10	10	120
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	14	14	20	20	21	21	22	19	19	18	18	220
Участие в соревнованиях тренерская и судейская практика	8	8	8	8	8	7	7	7	7	8	7	5	88
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			5			5			5			5	20
Итого часов:	91	84	94	91	91	91	89	94	91	91	91	94	1092

Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оборудование и спортивный инвентарь должны соответствовать правилам занятий и соревнований по данному виду спорта. При их эксплуатации основное гигиеническое требование — травм безопасность.

Проведение санитарно-гигиенических мероприятий по охране труда при занятиях физическими упражнениями и спортом в условиях спортивных сооружений осуществляется администрацией спортивного объекта.

Одним из важных моментов предотвращения травматизма является своевременный контроль за состоянием технологических устройств крепления спортивного оборудования. Администрация спортивного сооружения должна иметь паспорта или эксплуатационные документы на технологическое оборудование и средства страховки, которые включают в себя указания и инструкции по безопасной установке и эксплуатации.

Ежегодно перед началом спортивного сезона оборудование и инвентарь осматриваются межведомственными комиссиями. При этом проводят испытания на эффективность и безопасность эксплуатации.

Большое психогигиеническое значение имеет рациональное цветовое оформление спортивных объектов. Это важно и для профилактики спортивного травматизма.

Цветовое оформление спортивного сооружения должно вызывать чувство эстетического удовлетворения, улучшать нервно-психическое состояние спортсмена и его работоспособность. При цветовом оформлении спортивных объектов следует учитывать их назначение, вид спорта, размеры и форму сооружения, ориентацию, климат, оптимальность контраста между спортивными предметами и фоном. Размечать игровые площадки рекомендуется сигнальным белым цветом. Он имеет наиболее высокий коэффициент отражения, что позволяет игрокам хорошо контролировать игру при фиксации границ площадки за счет периферического зрения.

Спортивная одежда и обувь—это одежда и обувь, специально предназначенные для занятий различными видами спорта. Они являются частью индивидуального снаряжения.

Спортивная одежда и обувь должны обеспечивать благоприятные условия функционирования организма при интенсивных занятиях физическими упражнениями и спортом в различных метеорологических условиях. При этом должны учитываться также специфические особенности видов спорта и правила соревнований. Особенности конструкции одежды и обуви должны не только учитывать спортивно-технические требования, но и соответствовать правилам гигиены.

Спортивная одежда должна поддерживать оптимальное тепловое равновесие организма вовремя занятий физическими упражнениями и спортом, обеспечивать эффективную спортивную деятельность, защиту от травм и механических повреждений. Она должна быть легкой, удобной, не стеснять движений, соответствовать по росту и полноте. Современная спортивная одежда отличается большой степенью прилегания к телу, без припусков на свободу облегающего, что связано с лучшими аэродинамическими свойствами плотно облегающей эластичной одежды.

Важное значение имеют теплозащитные свойства одежды, ее гигиенические свойства, а также гигиенические свойства тканей, из которых она изготавливается (воздухопроницаемость, парпроницаемость, испаряемость, водоемкость, гигроскопичность, гибкость, сминаемость и др.).

Гигроскопичность — свойство тканей адсорбировать на своей поверхности пары из окружающего воздуха, поглощать пот и влагу. Это особенно важно для обеспечения нормального теплообмена. Высокая гигроскопичность материалов позволяет поглощать испаряющийся пот с поверхности кожи во время выполнения спортивных упражнений, одновременно сохраняя на достаточном уровне теплозащитные свойства. Самой высокой гигроскопичностью обладают шерстяные ткани. Хорошую гигроскопичность имеют и трикотажные изделия из натуральных волокон.

Мягкость или жесткость ткани имеют важное гигиеническое значение. Степень жесткости при изгибе оценивается обратной величиной — гибкостью. Гибкость тканей зависит от переплетения и плотности. Трикотаж обладает наибольшей гибкостью, так как нити полотна не фиксированы и подвижны относительно друг друга.

Гигиенические требования к *спортивной обуви* во многом совпадают с требованиями к спортивной одежде. Спортивная обувь должна быть удобной, легкой, прочной, мягкой и эластичной. Она должна иметь хорошую водоупорность, достаточную вентилируемость, после увлажнения не терять гибкости и не изменять форму и размеры. Спортивная обувь должна соответствовать погодным условиям и особенностям занятий различными видами физических упражнений и спорта. Материалы обуви должны быть прочными, обладать плохой теплопроводностью (для зимней обуви), хорошей воздухопроницаемостью, защищать от сырости, охлаждения, обморожения и механических воздействий.

Конструкция обуви должна обеспечивать своевременное удаление продуктов распада из внутриобувного пространства, т. е. иметь его достаточную вентиляцию, предотвращающую перегревание стоп и потливость.

Защитные приспособления применяются во многих игровых видах спорта (футбол, баскетбол, волейбол, хоккей и др.). К числу защитных приспособлений для предохранения от ушибов, вывихов и растяжений относятся голеностопники, наколенники и налокотники, изготовленные из эластичного трикотажа, они предохраняют суставы и сухожилия от чрезмерных нагрузок. Напульсники (кожаные браслеты) для лучезапястных суставов предохраняют от растяжения сухожилий. Для предупреждения травм в паховой области и пояснице при поднятии тяжестей используются бандажи, для защиты промежности — защитные раковины.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Сетка для спортивного оборудования	штук	1
2.	Ворота футбольные	штук	2
3.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
4.	Мяч футбольные	штук	20

5.	Угловой флажок	штук	4
6.	Конусы	штук	10
7.	Доска наклонная навесная	штук	2

Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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

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

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
3. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007 – С. 10–12.
4. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
5. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
6. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. М.: Человек, 2010. – 176 с.
7. Годик М.А., Борознов Г.Л., Котенко Н.В., Малышев В.Н., Кулин Н.А., Российский С.А. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Советский спорт, 2011. – 160 с.
8. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. «Физкультура и спорт», 1984. – 115 с.
9. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой: Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
10. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
11. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
12. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
13. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
14. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич. пособие/ Под ред. проф. Н.М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
15. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.