

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа»
(МАУ ДО СШ)**

ПРИНЯТО:

На заседании Педагогического совета
МАУ ДО СШ
Протокол № 7 от 30 мая 2025 г.



УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора МАУ ДО СШ
В.А. Мирющенко
№ 41/1.ос от 16 июля 2025 г.

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

Возраст обучающихся: от 7 до 18 лет

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – до 3-х лет

Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) – до 6-ти лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

г. Сухой Лог,
2025

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения.....	3
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
III.	Система контроля.....	28
IV.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	35
V.	Перечень информационного обеспечения.....	39

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) – программа подготовки физических лиц по футболу, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Настоящая программа для МБУ ДО «Спортивная школа «Олимпик» (далее Организация) отделения хоккея предназначена для Организации дополнительной образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, согласно:

- Федеральному закону от 23.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказу Минспорта России от 26.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации №1000 от 16 ноября 2022г;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 17.11.2021 г. № 901 "Об утверждении правил вида спорта "футбол".

Вид спорта «футбол» - самый популярный командный вид спорта в мире, целью в котором является забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела (кроме рук).

Цели и задачи программы.

Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и

творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает на этапе начальной подготовки решение следующих задач:

- формирование устойчивого интереса к виду спорта «футбол», занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе в виде спорта «футбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в футболе;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- приобретение опыта участия в спортивных соревнованиях при условии достижения обучающими возраста, необходимого для участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов являются: выполнение контрольных нормативов, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению тренировочных занятий и соревнований на этапе начальной подготовки, выполнение контрольных нормативных требований для зачисления на последующий учебно-тренировочный этап, так же подготовки по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по спортивной подготовке.

Программа рассчитана на подготовку спортсменов на этапах начальной подготовки сроком реализации 3 года:

- этап начальной подготовки – до года;
- этап начальной подготовки – свыше года.

Начало занятий ежегодно с 1 октября. Годовой план рассчитан на 52 недели. (в астрономических часах). Расписание учебно-тренировочных занятий по футболу составляется администрацией школы по представлению старшего тренера-преподавателя спортивного отделения в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся. Обучения их в общеобразовательных школах и других учебных заведениях. При приеме в школу тренер-преподаватель должен ознакомить обучающихся и их родителей с уставом школы. Правами и обязанностями.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Теоретический раздел программы предусматривает нормативные аспекты. В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по:

- срокам реализации этапов спортивной подготовки;
- возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку;
- наполняемости учебно-тренировочных групп;
- планируемом объеме соревновательной деятельности;
- учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится 7 лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста. На этапах начальной подготовки допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «футбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки

Таблица №1

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапа спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1	7	14
	2	8	14
	3	9	14

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности этапов начальной подготовки и имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 2) для этапов начальной подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2

Этапный норматив	Этап и годы спортивной подготовки	
Количество часов в неделю	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
	4,5-6	6-8
Общее количество часов в год	234-312	312-416

Виды обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Этап начальной подготовки
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным		

соревнованиям		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, первенства России	-
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта российской Федерации	-
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей (или) специальной физической подготовке	-
2.2.	Восстановительные мероприятия	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-
2.4.	Учебно-тренировочные Мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-

Объем соревновательной деятельности

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

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий, спортивных мероприятий, с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией. Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Объем соревновательной деятельности

Таблица №4

Виды спортивных соревнований, игры	Этап и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
	Для спортивной дисциплины «футбол»	
контрольные	3	4
основные	-	-
матчи	22	22
Для спортивной дисциплины «мини-футбол»		
контрольные	1	1
отборочные	-	-
основные	-	-
матчи	22	22

Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план на этапах начальной подготовки составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах начальной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года

1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5
8.	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39

Структура образовательного процесса

Современная концепция многолетней подготовки футболистов высокой квалификации предполагает образовательный процесс от новичка до мастера спорта и мастера спорта международного класса. Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику хоккея, являются принципы: этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержание тренировочных и соревновательных программ, развитие функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

В структуру образовательного процесса на этапах начальной подготовки входят следующие формы работы:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- периоды отдыха;

Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками

Нагрузки, которые применяются в образовательном процессе футболистов, могут быть разделены на тренировочные и соревновательные, специфичные и неспецифичные; по величине - на малые, средние, значительные (около предельные), большие (предельные); по направленности - на способствующие развитию отдельных двигательных навыков или их компонентов совершенствующие компоненты технического и тактического мастерства, психологической подготовленности.

«Тренировочная нагрузка» характеризует прибавочную активность организма относительно исходного уровня, вносимую выполнением упражнений, и степень преодолеваемых при этом усилий. В современном футболе существенно возросла роль интегральной подготовки, которая обеспечивает синтез и оптимальное соотношение физической, технической, тактической, психологической и теоретической

подготовленности. Именно она способствует прогрессу показателей спортивного мастерства футболиста.

Фундаментом и основной базой интегральной подготовленности является физическая подготовка, направленная на решение следующих ключевых задач:

- сохранение здоровья и повышение уровня возможностей различных функциональных систем организма;
 - создание благоприятных условий для совершенствования двигательных качеств, учитывающих индивидуальные особенности спортсмена, а также специфику футбола.
- Эффективное решение вышеперечисленных задач требует рациональной организации образовательного процесса, особенно в той его части, которая связана с выполнением психофизических нагрузок. Рационально организованный процесс физической подготовки обеспечит адаптацию организма к высокому уровню специфических тренировочных и соревновательных воздействий, характерных для современного хоккея, что в свою очередь создаст благоприятные условия и предпосылки для совершенствования технико-тактической подготовленности.

Физическую подготовку в футболе принято подразделять на общую, специализированную и специальную. Такой подход обусловлен методической целесообразностью в связи со спецификой организации процесса подготовки. Необходимо выделить следующие особенности организации видов подготовки, связанных с физической нагрузкой:

1. Общая физическая подготовка осуществляется на всех этапах многолетней спортивной подготовки, удельный вес снижается по мере роста уровня квалификации футболиста.
2. Специализированная физическая подготовка проводится с целью достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить характеристики технико-тактических действий, а также, повысить уровень его морально-волевых качеств.
3. Тактическая подготовка занимает ведущее место в тренировке футболистов высокой квалификации, она направлена на совершенное овладение тактическими действиями и взаимодействиями, обеспечивающими их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.
4. Теоретическая подготовка футболистов – вооружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Значительный вклад технической подготовки в общий объем физической нагрузки обусловлен тем, что формирование технических умений и навыков представляет собой довольно сложный процесс.

Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками

Одной из важнейших особенностей системы спортивной подготовки в футболе является широкое применение видов подготовки, не связанных с выполнением физических нагрузок. К таким видам подготовки принято относить интеллектуальную и теоретическую подготовку, восстановительные, медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль.

В футболе, как в теоретических, так и в практических занятиях используются различные технические средства, позволяющие отображать происходящее на футбольном поле. Это позволяет более эффективно осуществлять обучение новым элементам, проводить разбор прошедших матчей, обеспечивать тактическую подготовку команды, а также отдельных футболистов к предстоящим матчам с известным соперником.

Как правило, тренерский штаб проводит серьезную аналитическую работу по выявлению особенностей тактических действий соперника. Результаты проведенного анализа предлагаются к изучению футбольной команды. Исходя из полученной информации, вносятся коррективы в собственный тренировочный и соревновательный процесс.

С ростом спортивного мастерства футболистов, от одного этапа подготовки к другому абсолютная и относительная величина вклада интеллектуальной, теоретической и психологической подготовки увеличивается. Их вклад в общий итог не очень большой, тем не менее важность этих видов деятельности не вызывает сомнений.

Планирование восстановительных мероприятий должно основываться на понимании того, с какой целью они используются, каковы механизмы их воздействия, имеются ли противопоказания к применению, а также взаимные отрицательные эффекты.

При проведении восстановительных мероприятий после тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо учитывать срочный, отставленный и кумулятивный эффекты, уровень исходного состояния организма, период тренировочного цикла, энергетическую направленность упражнений. Медицинское обеспечение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «футбол», регламентируется в соответствии с законодательством в области здравоохранения и осуществляется штатными.

Медико-биологическое обеспечение осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми требованиями, утвержденными федеральным органом исполнительной власти, который выполняет функции по выработке и реализации государственной политики, нормативно-правовому регулированию, оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, а также в соответствии с правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Ключевым элементом управления спортивной подготовкой футболистов является контроль. Под контролем в спортивной тренировке принято понимать систему наблюдений и тестов для проверки процесса функционирования и фактического состояния управляемого объекта, которая реализуется в соответствии со следующими задачами:

- определение эффективности и результативности тренировочного процесса;
- разработка и обоснование тренировочных средств, исходя из получаемой информации о характере выполняемой работы и адаптационных изменениях в организме;
- разработка мер по выявлению отклонений;
- разработка мер, направленных на коррекцию управляющих воздействий;
- устранение факторов, вызывающие деструктивные отклонения.

Сущность контроля заключается в сопоставлении модельных и действительных результатов деятельности в соответствии с целями. Поскольку в спортивной подготовке футболистов задействовано множество процессов, система контроля должна обеспечивать интегральный характер измерений (тестов) для получения информации, учитывать большое количество внешних факторов, оказывающих косвенное влияние на спортивный результат.

Применительно к спортивной подготовке хоккеистов выделяется несколько ключевых функций контроля:

- изучение индивидуальных, групповых и командных характеристик;
- сравнение модельных характеристик с действительными;
- коррекция средств, форм, методов построения тренировочного процесса и направленности тренировочных воздействий, используемых для повышения уровня двигательных способностей, а также формирования и совершенствования двигательных навыков и умений;
- планирование и мотивация, что позволяет определять цели и задачи подготовки, повышать уровень сознательной активности спортсмена в спортивной подготовке.

Непосредственная оценка двигательной подготовленности осуществляется на основе тестирования.

Тест - это измерение или испытание, проводимое в виде специальной процедуры с целью определения состояния или способностей спортсмена. Результаты тестирования различных сторон подготовленности позволяют оценить индивидуальные и групповые характеристики спортсменов по какой-либо двигательной способности или элементу.

Результаты тестирования физической подготовленности позволяют в удобной и доступной форме оценить ее состояние как у всех спортсменов в совокупности, так и в составе различных возрастных групп. В свою очередь нормативы по общей и специальной физической подготовке и иные определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа на другой.

Периоды отдыха

Важными элементами системы спортивной подготовки являются нагрузка и отдых. Нагрузка определяется количественными и качественными характеристиками выполненной тренировочной и соревновательной работы, вызывающей у спортсмена утомление. Количественная сторона нагрузки характеризуется объемом, а качественная - интенсивностью.

С точки зрения физиологических процессов, протекающих в организме спортсмена, выполняемая тренировочная нагрузка связана с адаптацией организма к внешним тренирующим воздействиям.

Нагрузки, применяемые в процессе физической подготовки, выполняют роль стимула, обеспечивающего возникновение приспособительных изменений в организме спортсмена. Результат влияния нагрузки на организм характеризуется тренировочным эффектом. В свою очередь тренировочный эффект во многом зависит от направленности и величины физиологических и биохимических сдвигов в организме спортсмена.

Характер физиологических и биохимических сдвигов определяется сочетанием основных параметров и компонентов нагрузки упражнения:

- интенсивности выполнения упражнения;
- объема, продолжительности упражнения;
- количества повторений упражнения;
- продолжительности отдыха;
- характера отдыха.

Принято различать активный и пассивный отдых.

Пассивный характер отдыха не предполагает выполнение спортсменом каких-либо нагрузок. В то время как активный отдых подразумевает переключение спортсмена на другой вид физической деятельности или активности. Эффективное построение спортивной подготовки обеспечивается рациональным чередованием фаз нагрузки и отдыха. Это положение определяет необходимость планирования в структуре образовательного процесса восстановительных фаз, периодов отдыха и нагрузочных фаз. В практике спортивной подготовки существует два методических подхода, регламентирующих продолжительность периодов отдыха между нагрузками.

В первом случае считается, что периоды отдыха должны быть достаточно продолжительными, чтобы обеспечивать выполнение последующих тренировочных занятий без снижения эффективности работы.

Второй подход предполагает непродолжительные периоды отдыха, которые не обеспечивают полного восстановления к следующему тренировочному занятию.

В условиях неполного восстановления функциональных систем организма следующее тренировочное занятие проходит с большими затратами адаптационных резервов спортсмена. В связи с этим одно и то же тренировочное воздействие, выполняемое на фоне утомления, будет в большей степени стимулировать адаптационные процессы.

Оба подхода в равной степени используются в многолетней спортивной подготовке. Оптимальные периоды отдыха между тренировочными занятиями не должны превышать 48 часов. Это объясняется тем, что функциональные возможности организма снижаются как по причине неполного восстановления, так и в результате чрезмерной продолжительности периодов отдыха. Именно продолжительность периодов отдыха наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность.

Кроме того, при планировании тренировочных нагрузок в течение дня также целесообразно учитывать биологические ритмы организма. Рациональный суточный режим создает наиболее благоприятные условия для работы и восстановления, что обеспечивает рост функциональной работоспособности. Современные данные в области хронобиологии и хроногигиены позволяют утверждать, что все аспекты деятельности организма тесно связаны с биологическими ритмами (биоритмами). В данном контексте выделяются наиболее благоприятные периоды для проведения основных тренировочных занятий и соревнований - с 10 до 13 часов и с 16 до 20 часов.

Исключительно важным для обеспечения оптимального течения процессов восстановления организма после нагрузок является соблюдение режима сна. Сразу же после пробуждения от ночного или дневного сна не рекомендуется проводить тренировочные занятия, направленные на совершенствование быстроты, силы и координации движений, так как в это время отмечается недостаточно высокий уровень функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата. В крайнем случае такие занятия должны проводиться спустя примерно 45-60 минут после сна. Не рекомендуется проводить тренировочные занятия в поздние вечерние часы (после 21:00 ч), так как в это время они малоэффективны, а вызываемое ими возбуждение не дает спортсменам заснуть в установленное время. Следует строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему усвоению. Рекомендуется делать это за 1,5-2 часа до тренировки и спустя 30-40 минут после нее. В распорядке дня необходимо предусматривать часы активного и пассивного отдыха, обеспечивающие быстрое восстановление работоспособности. При двух- и трехразовых тренировках в день желательно в периоды отдыха между ними применять различные восстановительные средства (массаж, гидропроцедуры и т. п.).

Особое внимание следует уделять сну, поскольку он является основным и ничем не заменимым видом отдыха. Сон способствует сохранению здоровья и высокой спортивной работоспособности. Для правильного планирования фаз нагрузки и периодов отдыха в микроциклах необходимо учитывать следующие положения:

- влияние различных по величине и направленности нагрузок, продолжительность восстановления после них, особенно после больших;
- кумулятивный эффект нескольких по величине и направленности нагрузок и их совместимость в одном занятии;
- возможности использования малых и средних нагрузок для активного восстановления после значительных физических напряжений;
- закономерности динамики работоспособности при планировании двух или трёх занятий в течение дня.

Процессы утомления и восстановления после занятий с большими нагрузками характеризуются значительной активностью функциональных систем, лимитирующих эффективность такой работы. При этом продолжительность восстановления в различных функциональных системах организма не одинакова. Это положение необходимо учитывать при построении занятий, особенно на этапах начальной подготовки, когда функциональные системы спортсменов еще полностью не сформированы. При планировании базовых структурных единиц (микроциклов и мезоциклов) целесообразно учитывать максимально допустимые объемы и параметры образовательного процесса, для каждой возрастной группы футболистов.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Организация в рамках спортивной подготовки осуществляет углубленное медицинское обследование за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает антидопинговое и психологическое сопровождение.

Зачисление на программу спортивной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

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

Применения восстановительных средств

В современном футболе в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды. Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла, состояния здоровья футболистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация и построение различных меж-игровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;
- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья футболиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме по рекомендации спортивного врача. Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, массаж, которые осуществляются спортсменами самостоятельно. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови.

Психологические средства восстановления.

Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику футболиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления, физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр.

В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий) использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.). Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Гигиенические средства восстановления.

К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания.

В футболе чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю.

Тестирование и контроль

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный. Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии футболиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность.

В его программу входят оценки:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детского футбола должны практиковаться все виды контроля, по направленности и содержанию он охватывает три основных раздела.

Контроль уровня подготовленности футболиста (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).

Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).

Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния футболиста осуществляется врачами.

Заклучение о состоянии каждого футболиста чрезвычайно важно для тренера-преподавателя, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации. Прием и перевод по этапам и годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований, которые определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «футбол».

Период участия в спортивных мероприятиях

В настоящей Программе используются следующие определения:

спортивные мероприятия - спортивные соревнования, а также тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов; *спортивное соревнование* - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Исходя из формулировки этих определений, можно заключить, что спортивные мероприятия, осуществляемые в процессе спортивной подготовки футболистов, могут включать как виды подготовки, связанные с физической нагрузкой, так и несвязанные. Исключения составляют медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Планирование участия футболистов в спортивных мероприятиях на этапах спортивной многолетней подготовки осуществляется согласно закономерностям развития спортивной формы в течение сезона. Под термином спортивная форма понимается оптимальное состояние готовности футболиста к демонстрации максимального спортивного результата. Понятие спортивная форма является системообразующим термином в концепции периодизации спортивной тренировки Л. П. Матвеева.

Спортивная форма представляет собой гармоническое единство всех сторон оптимальной готовности футболистов: технической, физической, тактической и психологической. Л. П. Матвеев выделяет три фазы спортивной формы:

- приобретение спортивной формы;
- сохранение спортивной формы;
- временная утрата спортивной формы.

Они соответствуют периодам спортивных мероприятий: подготовительному, соревновательному и переходному.

Основные требования по видам подготовки (в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической)

Основная цель многолетней спортивной подготовки заключается в воспитании всесторонне и гармонически развитого футболиста высокой квалификации.

Достижение этой цели связано с решением ряда образовательных и воспитательных задач в ходе многолетнего, целенаправленного и планомерного учебно-образовательного процесса. Достижение поставленной цели возможно только в том случае, если методы, средства и методические подходы к физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовке на каждом конкретном этапе и возрастной группе будут адекватными.

Требования к физической подготовке футболистов на этапе начальной подготовки заключаются в создании необходимых условий для всестороннего и гармоничного развития всех органов и систем, а также основных двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации.

Для этого используется широкий круг тренировочных средств: бег, плавание, метания, игры, комплексно воздействующие на все формы быстроты. Акценты в период начальной подготовки должны ставиться на развитии скоростных, координационных способностей, а также гибкости.

Требования к технической подготовке футболистов на этапе начальной подготовки обусловлены необходимостью совершенствования большого количества базовых технических приемов игры.

Согласно классификации, принятой в теории и методике футбола, принято выделять следующие классы технических приемов:

- техника передвижения по полю,
- ведение мяча (контроль мяча внешней частью подъема стопы, контроль мяча внутренней частью подъема стопы, контроль мяча средней частью подъема стопы, контроль

внутренней и внешней стороной стопы, контроль мяча с помощью носка стопы, либо бедра),

- базовый дриблинг,
- техника удара по мячу, удар пяткой, пасы, навесы;
- техника работы с партнерами;
- прием и обработка мяча.

Благодаря высокой пластичности ЦНС, ее способности к образованию прочных условно-рефлекторных связей технические навыки у юных футболистов гораздо быстрее формируются двигательные. Более того, освоенные в этом возрасте навыки отличаются большей стабильностью. Поэтому ознакомление с таким большим объемом технического материала наиболее целесообразно начинать уже на спортивно-оздоровительном этапе.

Техническая подготовка осуществляется в органическом единстве с тактической и совершенствованием специальных физических и психических способностей футболистов. Одним из важнейших требований к технической подготовке на данном этапе многолетней спортивной подготовки является подбор упражнений, учитывающих игровое амплуа и специализацию футболистов.

Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки должна строиться на основе упражнений, базовыми элементами которых являются пройденные технические элементы и компоненты специальной физической подготовки. В качестве основных средств наиболее подойдут к применению различные игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты. Использование подвижных игр позволяет занимающимся сосредоточивать внимание на осмыслении процесса игры - оценке игровой ситуации и на их основе принимать самостоятельные решения.

На этапе начальной подготовки основной акцент в занятиях с тактической направленностью должен делаться на освоение индивидуальных тактических действий. Основным требованием к тактической подготовке на данном этапе многолетней спортивной тренировки является совершенствование тактических систем, основанных на распределении функциональных обязанностей между футболистами. Существенно возрастают требования к специализации футболистов по амплуа. Значительно повышаются требования к уровню знаний и представлений о тактических особенностях ведущих команд соперников, лучших сборных команд мира.

Требования к психологической подготовке на этапах начальной подготовки сводятся к обеспечению условий для решения следующих задач:

- воспитание моральных качеств футболиста;
- создание условий для развития инициативности и дисциплинированности- воспитание волевых качеств;
- совершенствование восприятия, и частности развитие специализированных видов восприятия, таких как «чувство ворот», «чувство времени и пространства»;
- развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- создание условий для формирования тактического мышления;
- содействие развитию способности управлять своими эмоциями.

На современном этапе развития футбола идет постоянное совершенствование средств и методов подготовки, внедрение новых технологий. Все это предъявляет высокие требования к интеллектуальной и теоретической подготовленности футболистов. Теоретическая подготовка занимает значительное место в тренировочном процессе на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Наибольшие объемы теоретической подготовки локализованы в подготовительном периоде. Для приобретения новых знаний и повторения пройденного материала используются различные формы теоретической подготовки: лекции, семинары, беседы, установки на игры и их разбор, просмотр видеофрагментов матчей, самостоятельная подготовка.

На этапе начальной подготовки теоретическая подготовка должна охватывать широкий круг общих вопросов. Помимо этого, теоретическая подготовка должна включать вопросы внутренней и внешней политики нашей страны, в том числе в сфере физической культуры и спорта.

Теоретическая подготовка должна быть органичная и связана с другими видами подготовки. Предметное наполнение, а также последовательность разделов теоретической подготовки может иметь отличия, это будет зависеть от команды, задач, стоящих перед ней, и других факторов.

Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации

Данные рекомендации основаны на общих и специальных закономерностях построения образовательного процесса.

Согласно общим закономерностям адаптации выделяется несколько базовых принципов построения образовательного процесса:

Первый принцип - принцип мотивации. Основан на том, что если у ребенка отсутствует мотивация (потребность) к игре футбол, то ни о каких хороших результатах не может быть и речи. Дети приходят в футбольные школы уже сильно мотивированные, со стремлением побеждать в соревнованиях, с желанием стать звездой (профессиональным футболистом) и так далее. Умение детского тренера использовать это для улучшения процесса обучения технике является показателем его квалификации. Для того, чтобы задействовать мотивацию, нужно обязательно вести учет достижений и проследивать динамику роста результатов через различные тесты и соревнования на технику. Например, если и вы и ребенок ощущает рост качеств удара, то это сильно мотивирует.

Второй принцип - принцип доступности и посильности. Предполагает, что учебный материал будет соответствовать возрастным и интеллектуальным возможностям ребенка, а его усвоение не вызовет непреодолимых трудностей. Особенно это касается выполнения движения правильно. Не нужно думать, что давая трудное задание в тренировке, повысится техничность игрока. Например, тренер ставит игрокам задачу сделать передачу на 25 метров и попасть в обозначенную цель. Но для некоторых сделать такую передачу непосильно. Их личный рекорд удара на дальность достигает только 20 метров. Тогда они будут стараться ударить мяч максимально сильно, но он уже не сможет сосредоточиться на изучаемом элементе движения, так как его целью будет просто пнуть сильно мяч. Однако, если игрок имеет рекорд выше 30 метров, то тоже нарушается данный принцип. Легко доступная цель порождает потерю концентрации.

Третий принцип - принцип минимизации. Заключается в выборе на начальном этапе обучения минимально необходимого количества главных элементов. И по мере изучения приема, увеличивается количество изучаемых элементов, так как уже освоенные движения переходят из разряда «обучение» в «поддерживание уровня достигнутого».

Типичные ошибки в футбольных школах, которые часто встречаются на стадиях ознакомления с техническим приёмом:

Ставится много задач по выполнению элементов одного технического приёма. Игроку предлагается в одном упражнении сделать и правильный последний шаг, и проследить за постановкой опорной ноги, и коленкой «накрыть» мяч, и не забыть про «жесткий» рычаг. Тренер определил главной задачей тренировки обучение технике удара, но предлагает упражнение, в котором до самого удара игрок должен принять мяч, произвести обводку, стойку и только после этого сделать удар.

Четвертый принцип - принцип систематичности и последовательности.

Знания, умения и навыки должны формироваться в системе, в определенном порядке, когда каждый новый элемент учебного материала логически связывается с другими,

последующее опирается на предыдущее, готовит к усвоению нового.

Пятый принцип - принцип концентризма. Т.е. обучение тех приемов, которые наиболее часто применяются на игровой позиции, которая соответствует врожденным и приобретенным качествам конкретного футболиста. Тренер футбольной академии должен уметь расставлять приоритеты в выборе и групп технических приёмов и выделять наиболее важные технические приёмы внутри этих групп. Например, игрок хорошо освоил «удар с лёта по воротам». Только в игре он его практически не применяет. А вот пас щёчкой, удар, которым он постоянно пользуется, выполняет с большим количеством брака.

Шестой принцип - принцип связи теории с практикой. Всё, что ребенок изучает в ходе учебно-тренировочного процесса, делается с главной целью – применения знаний на практике, в соревновательной деятельности. Важно контролировать применение изученных приемов в ходе соревновательной деятельности, анализируя каждый эпизод, в котором приемы были или не были выполнены и их результат. Очень важно уловить тренеру то время, когда надо начать постепенно усложнять задания по выполнению технических движений, вводя различные усложнения в упражнения.

Седьмой принцип - принцип прочности. Т.е. довести до автоматизма один прием, а потом переходить к другим. Если игнорировать этот принцип, то мы получим игрока, который умеет много, да всё знает «на троечку», делает технические приёмы с большим количеством брака.

Восьмой принцип - принцип индивидуализации. Именно индивидуализация занятий является необходимостью, которая позволит повысить качество и эффективность обучения. В спортивных футбольных школах необходимо отойти от практики обучения «всех, всему и одинаково». Такое отношение к обучению юных футболистов порождает «серую» массу выпускников футбольных школ, не имеющих своей индивидуальности. Отдельные «звёздочки» появляются вопреки системам подготовки резервов в детском футболе, за счет сильной природной одарённости и таланта.

Все эти педагогические принципы обучения являются фундаментом для практических занятий в спортивных секциях. Отвергнув или забыв какой-либо принцип в тренировочной работе, тренер-преподаватель значительно снизит эффективность использования тренировочного времени, а значит его воспитанник отстанет от более способных игроков или от игроков одинакового потенциала, но тренировавшихся более эффективно и правильно.

Рассматривая практические рекомендации по построению тренировочного процесса футболистов с учетом спортивной специализации, выделим наиболее важные:

- на этапе начальной подготовки должны использоваться средства и методы, обеспечивающие приоритет универсализации футболистов над специализацией, исключение составляет спортивная подготовка вратарей;

- специализация вратарей начинается со второго года спортивной подготовки этапа начальной подготовки, с каждым новым сезоном в тренировочном процессе увеличивается объем специализированных средств подготовки;

Организованность действий футбольной команды связано с четким распределением функций между игроками.

Основной задачей тренера-преподавателя является - эффективное распределение футбольных «ролей», в соответствии с антропометрическими качествами спортсмена, а также уровнем его физической, технической, тактической, психологической, а значит и функциональной подготовленности.

Функциональные особенности вратаря:

- пульсовая зона 155 ударов в минуту;
- превосходство по величине максимальной анаэробной мощности;
- действия связаны с максимальными мышечными усилиями взрывного характера;
- быстрота и точность реакции на движущийся объект;
- развитые простые и сложные сенсомоторные реакции;

- точность дозирования мышечных усилий;
- повышенная прыгучесть.

Функциональные особенности позиции нападающего:

- высокое потребление кислорода;
- использование повышенных скоростей;
- действия связаны с субмаксимальной интенсивностью.

Функциональные особенности позиции полузащитника:

- пульсовая зона 160-170 ударов в минуту (команда мастеров 170-180 ударов в минуту);
- отставание анаэробных алактатных способностей;
- более высокий уровень выносливости;
- энергетические способности сдвинуты в сторону аэробной производительности;
- игровой деятельности характерен темп умеренной интенсивностью;
- высокая работоспособность.

Функциональные особенности позиции защитника:

- наименьшее время работы до отказа;
- развитые силовые качества;
- скоростная выносливость.

Необходимость дифференцирования функциональной подготовки игроков различного амплуа уже с раннего возраста представляет практическую значимость для развития уровня футбола. В настоящее время наметилась тенденция универсализации игроков различного амплуа – способность мгновенно переходить от обороны в атаку и наоборот во всех игровых линиях. Характерной становится организация атакующих и оборонительных действий большими командными силами. Ширина командных действий обуславливается активной игрой на флангах, а глубина связана с взаимодействием всех игровых линий.

С другой стороны, для выполнения тех или иных тактических футбольных схем, необходима подборка игроков с ярко развитыми доминирующими двигательными качествами и ведущими механизмами вегетативного обеспечения.

В следствии выше изложенного, обозначилась необходимость внедрения в широкую практику специальных тренировочных программ для футболистов различной игровой специализации, учитывающих модельную структуру функциональной подготовленности футболистов различного амплуа и их особенности.

При планировании функционального тренинга футболистов необходимо учитывать период подготовки спортсмена. Современная подготовка футболистов строится на основе тренировочных микроциклов – серия занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач данного этапа подготовки и макроциклов – большой тренировочный цикл (полугодичный и более), состоящий из нескольких микроциклов.

Структура микроцикла зависит от этапа многолетней подготовки, периода тренировочного макроцикла и типа самого микроцикла:

1. Втягивающий тип – характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряжённой тренировочной работе, применяются на первом этапе подготовительного периода, а также применяются после болезни.
2. Ординарный тип (развивающий, базовый) – отличаются равномерным возрастанием тренировочных нагрузок, значительными по объёмам и невысоким уровнем по интенсивности, широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.
3. Ударный тип (шоковый, предельных нагрузок) – характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками, основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач физической, специальной и интегральной подготовки, широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.
4. Подводящий тип (пиковый) – строятся по правилам непосредственного подведения к соревнованиям, зависит от системы поведения спортсмена к соревнованиям, особенностей

подготовки на заключительном этапе, могут воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы восстановления и психической настройки, характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности.

5. Соревновательный тип - строится в соответствии с программой соревнований.

6. Восстановительный тип (регенерирующий) - обычно завершается серия ударных микроциклов, планируют и после напряженной соревновательной деятельности, обеспечение оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена, широко применяются восстановительные микроциклы в переходном периоде.

Медицинские требования к обучающимся

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «футбол».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Календарный план воспитательной работы

Перед любым тренером-преподавателем встает ряд проблем, касающихся процесса воспитания своих подопечных. Воспитание обучающихся является неоспоримой и важной целью любого общества. Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Примерный календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Направление работ	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентация		
1.1.	Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность в качестве помощников судей, судьи по избранному виду спорта и другим видам спорта.		В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.	Профилактические беседы о ЗОЖ, о вреде алкоголизма, табакокурения и наркомании.	В течение года
		Беседа «Допинг в спорте»	
2.2.	Режим питания и отдыха.	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	В течение года

		- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, уважение государственных символов).	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Турнир по футболу, посвященный Дню Защитника Отечества.	февраль
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы,	В течение года

	достижению спортивных результатов)	показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
4.2.	Нравственно-эстетическое воспитание	Экскурсии, посещение выставок, музеев и т.д.	В течение года
5.	Безопасность жизнедеятельности		
5.1.	Проведение инструктажей с обучающимися	-инструктаж по технике безопасности на занятиях; -правила поведения на соревнованиях, -безопасность на дороге	Октябрь, июнь
6.	Работа с родителями		
6.1.	Организация и проведение родительского собрания. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).		1 раз в квартал
6.2.	Обновление и корректировка банка данных о родителях обучающихся.		сентябрь
6.3.	Обновление и корректировка банка данных семей обучающихся, находящихся в СОП.		1 раз в квартал
6.4.	Привлечение к принятию участия в спортивно-массовых		В течение года

	мероприятиях, приглашение на открытые тренировочные занятия.	
--	--	--

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

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

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

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

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

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

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

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

Таблица №7

Этап начальной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Теоретическое занятие «Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год	
	Семинар для тренеров - преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	В течение года	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	В течение года	

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным. Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не

на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

III. Система контроля

Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

Для оценки эффективности деятельности СШ, осуществляющей спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, используются следующие критерии:

- стабильность состава занимающихся (контингента);
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта настольный теннис;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей.

Контроль за соблюдением спортивной школой, федеральных стандартов спортивной подготовки осуществляются в порядке, установленном приказом Минспорта России № 636 от 16.08.2013 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 31.10.2013, регистрационный № 302 81). Организацию контроля за процессом спортивной подготовки, а также реализацией программы спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами организации.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц,

проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Таблица №8

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся) при зачислении и перевода на этап начальной подготовки.
2.	Контрольные тесты	тесты	Форма, разработанная Учреждением и включающая тесты из рабочей программы тренера-преподавателя
3.	Медико-биологические исследования	Заключения обследований	Выдаются заключения медицинским центром по всем видам исследований
4.	Просмотровые сборы	Заключение тренера-преподавателя	Проводятся при отборе обучающихся на этапы спортивной подготовки, а также способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

Виды контроля общей физической подготовки и специальной физической подготовки

Прием и перевод по этапам и годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований, которые определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку. учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица проходящего спортивную подготовку на этап

спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а так же особенности вида спорта «футбол».

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

Критерии отбора для зачисления в группы на этап начальной спортивной подготовки (1-3 года) по виду спорта «футбол»

ВОЗРАСТ 7-8 лет

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»							
1.1.	Челночный бег 3*10 м	-	-	-	-	-	-
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	2,33 с	2,34 с	2,35 с	2,48 с	2,49 с	2,50 с
1.3.	Бег на 30 м	-	-	-	-	-	-
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	104 см	102 см	100 см	94 см	92 см	90 см
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»							
2.1.	Ведение мяча 10 м	3,18 с	3,19 с	3,20 с	3,38 с	3,39 с	3,40 с
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини- футбол» (футзал)»							
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	104 см	102 см	100 см	94 см	92 см	90 см
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини- футбол» (футзал)»							
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	2,33 с	2,34 с	2,35 с	2,48 с	2,49 с	2,50 с
4.2.	Челночный бег 5*6 м	12,38 с	12,39 с	12,40 с	12,58 с	12,59 с	12,60 с
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	104 см	102 см	100 см	94 см	92 см	90 см

Критерии отбора для зачисления в группы на этап начальной спортивной подготовки (1-3 года) по виду спорта «футбол»

ВОЗРАСТ 8-9 лет

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»							
1.1.	Челночный бег 3*10 м	9,28 с	9,29 с	9,30 с	10,28 с	10,29 с	10,30 с
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	2,28 с	2,29 с	2,30 с	2,38 с	2,39 с	2,40 с
1.3.	Бег на 30 м	5,8 с	5,9 с	6,0 с	6,3 с	6,4 с	6,5 с
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	124 см	122 см	120 см	114 с	112 с	110 см
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»							
2.1.	Ведение мяча 10 м	2,80 с	2,90 с	3,00 с	3,16 с	3,18 с	3,20 с
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	8,58 с	8,59 с	8,60 с	8,78 с	8,79 с	8,80 с
2.3.	Ведение мяча 3*10 м	11,58 с	11,59 с	11,60 с	11,78 с	11,79 с	11,80 с
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	7 раз	6 раз	5 раз	6 раз	5 раз	4 раз
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)»							
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	114 см	112 см	110 см	109 см	107 см	105 см
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)»							
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	2,28 с	2,29 с	2,30 с	2,38 с	2,39 с	2,40 с
4.2.	Челночный бег 5*6 м	12,18 с	12,19 с	12,20 с	12,38 с	12,39 с	12,40 с
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	114 см	112 см	110 см	109 см	107 см	105 см

Критерии отбора для зачисления в группы на этап начальной спортивной подготовки (1-3 года) по виду спорта «футбол»

ВОЗРАСТ 9-10 лет

ДОБАВЛЕНИЕ 9-10 лет							
№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»							
1.1.	Челночный бег 3*10 м	9,27 с	9,28 с	9,29 с	10,27 с	10,28 с	10,29 с

1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	2,27 с	2,28 с	2,29 с	2,37 с	2,38 с	2,39 с
1.3.	Бег на 30 м	5,7 с	5,8 с	5,9 с	6,2 с	6,3 с	6,4 с
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	126 см	124 см	122 см	116 с	114 с	112 см
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»							
2.1.	Ведение мяча 10 м	2,88 с	2,89 с	2,90 с	3,14 с	3,16 с	3,18 с
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	8,57 с	8,58 с	8,59 с	8,77 с	8,78 с	8,79 с
2.3.	Ведение мяча 3*10 м	11,57 с	11,58 с	11,59 с	11,77 с	11,78 с	11,79 с
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	8 раз	7 раз	6 раз	7 раз	6 раз	5 раз
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)							
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	116 см	114 см	112 см	111 см	109 см	107 см
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)							
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	2,27 с	2,28 с	2,29 с	2,37 с	2,38 с	2,39 с
4.2.	Челночный бег 5*6 м	12,16 с	12,17 с	12,18 с	12,37 с	12,38 с	12,39 с
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	116 см	114 см	112 см	111 см	109 см	107 см

Для зачисления необходимо выполнение всех нормативов по каждому физическому качеству, набрав в сумме не менее 24 баллов, наличие спортивного разряда, соответствующего возрасту и этапу подготовки.

Перевод обучающегося на следующий год (этап) спортивной подготовки производится по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов.

Количество обучающихся для перевода (зачисления) на следующий этап (год) подготовки определяется с учетом возможности организации и утвержденного муниципального задания на оказание дополнительных образовательных услуг на соответствующий финансовый год.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования.

1. Физическая подготовка, упражнения для ОФП

Виды физических упражнений для занятий по ОФП:

- ходьба (обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, в полуприседе и приседе, скрестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами, спиной вперед, на внешней и внутренней стороне стопы, мелким и широким шагом, с преодолением препятствий и т.п.);
- бег (обычный, по прямой и дугам; змейкой; на носках- с высоким подниманием колен; широким шагом, мелким шагом, сочетанием шагов; с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками; в переменном темпе, замедляясь и ускоряясь; с подлезанием под палки; перепрыгиванием; прыжками; по кругу, в том числе взявшись за 35 руки и т.п.; с изменением направления; с увертываниями; с выполнением заданий по сигналам; челночный; поднимая вперед прямые ноги; из разных стартовых положений; спиной вперед; приставным шагом; ритмичный, аритмичный, различные сочетания бега); - прыжки (подскоки на носках, на одной, на двух ногах; подпрыгивая с подтягиванием бедер к груди; в глубину — спрыгивание с различной высоты без подскока после приземления и с подскоком; с прыжком вверх; с напрыгиванием на препятствие и с перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад; на двух ногах с продвижением вперед; вверх с касанием предмета головой; через предметы различной высоты; с ноги на ногу; подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180°, 360°; прыжок вверх на двух ногах с 3—4 шагов; прыжки в длину; последовательно через несколько препятствий различной высоты; бег прыжками; через качающуюся скакалку; из глубокого приседа вверх; с продвижением вперед на гимнастической скамейке; прыжки боком с продвижением вперед; перепрыгивая через линии, препятствия; прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног мячом или другим предметом и т.п.).

Кроме перечисленных упражнений, предлагаются и другие упражнения, способствующие развитию отдельных сторон подготовленности:

Упражнения для развития и укрепления костно-мышечного аппарата:

В парах:

- а) стоя друг к другу лицом, стараться перетянуть одной рукой партнера на свою половину, держа его за руку;
- б) и.п. — руки в стороны. Партнер накладывает свои руки на руки партнера: опускание и поднятие рук с сопротивлением;
- в) и.п. — присед, ноги на ширине плеч, руки на поясе: вставание с сопротивлением партнера;
- г) передачи и броски набивных мячей малых размеров из различных исходных положений.

Подвижные игры — переноска небольших тяжестей (из различных исходных положений и в различных направлениях) Тренеру: к проведению силовых упражнений надо подходить осторожно, так как при проведении упражнений, спортсмены могут выполнить далеко не все, поскольку у них нет достаточной общей физической подготовки и навыка выполнения упражнений в определенном исходном положении.

Упражнения для развития прыгучести:

1. Прыжки на одной и двух ногах на матах или песке.
2. Напрыгивание с одной и двух ног на гимнастическую скамейку.
3. Прыжки в высоту и глубину.
4. Прыжки через футбольные мячи, расставленные на различном расстоянии друг от друга в различных направлениях. Выполнять на одной и двух ногах. Расстояние между мячами 30—35 см.

Упражнения для развития прыгучести проводятся следующим образом:

- прыжки на одной и двух ногах, в парах, когда каждый спортсмен соревнуется в своей паре на скорость и длительность выполнения;

- напрыгивание производить соревновательным методом между командами;
- прыжки через препятствия проводятся в форме эстафет.

На этапе начальной подготовки должны преимущественно использоваться нагрузки, способствующие разностороннему воздействию на организм юного спортсмена.

Объем специальной нагрузки ограничен, а величина его определяется главным образом временем, затраченным на ознакомление с элементами техники футбола.

Необходимо чаще практиковать переключения с одного вида мышечной деятельности на другой. Пульс в покое 80-95 уд./мин., при нагрузке — 140-170 уд./мин.

Значительное внимание надо уделять воспитанию быстроты движений, поскольку в детском и подростковом возрасте имеются широкие возможности для воспитания этого важнейшего физического качества.

Быстрота (скорость) — способность преодолевать расстояние за минимально короткое время. При воспитании быстроты надо стремиться к максимальному увеличению темпа бега и частоты движений, не требующих больших мышечных усилий. Предпочтение следует отдавать естественным движениям. Каждое упражнение выполняется кратковременно (10-15 сек.) в виде нескольких серий, интервал отдыха 2-3 мин.

Воспитание быстроты идет больше за счет игр и игровых упражнений, которые требуют быстрой ответной реакции на какие-то противодействия, а также упражнения на воспитание стартовой скорости (20-25 м), дистанционной (40-45 м).

Важное значение имеет повторный бег с максимальной скоростью, выполняемый в виде эстафет на отрезках до 20 м.

Кроме эстафет рекомендуется включать в занятия контрольные упражнения в беге на 10-15 метров. На этом этапе быстрота воспитывается в тесной связи с ловкостью, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. Понятие «ловкость» в футболе включает в себя все полезные движения и комплекс движений, которые встречаются в игре, могут выполняться с мячом и без мяча, причем учитывается:

- способность игрока быстро изменять и приспосабливать движение в соответствии с требованиями неожиданно изменившихся обстоятельств в игре;
- способность овладевать новыми видами движений.

Методика развития ловкости:

- а) учить сложные в координационном отношении движения;
- б) учить изменять двигательную деятельность в зависимости от необходимости;
- в) развивать восприятие движений тела в пространстве (акробатика, батут);
- г) развивать чувство равновесия;
- д) развивать экономичность в работе мышц.

Упражнения для развития ловкости и быстроты:

- а) пробегание 5-10-метровых отрезков по сигналу, из различных стартовых положений;
- б) мяч у тренера, который подбрасывает его так, чтобы он ударился о землю 3 раза (спортсмены, расположенные в двух командах на расстоянии 5-7 метров одна от другой, должны быстро перебежать на сторону соперника и построиться в одну шеренгу);
- в) мяч у тренера, две команды на расстоянии 10 м от тренера. Когда тренер, держа мяч перед собой, отпускает его, тогда первые 2 человека стараются завладеть им;
- г) две команды. По сигналу спортсмены бегут к предметам (мячи, медицинболы, теннисные мячи и т.п.), расположенные от них на расстоянии 10-15 м, собирают их и, прибежав обратно, передают предметы партнерам, которые возвращают эти предметы обратно, и т.д.
- д) две команды. Перед первым лежат несколько мячей. По сигналу, надо быстро передать их стоящему сзади, а тот дальше. Затем повернуться и передать мячи в обратную сторону. Тренеру: обучение направлено, в первую очередь, на развитие игровой ловкости. Упражнения и подвижные игры для развития быстроты и ловкости необходимо давать в сочетании с другими упражнениями, так как спортсмены в этом возрасте не могут

длительное время выполнять одно и то же упражнение и быстро теряют к нему интерес.
Упражнения для развития гибкости:

- а) активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой;
- б) повторные пружинистые наклоны в сторону;
- в) использование энергии какой-либо части тела,
- г) активная помощь партнеру.

Специальные упражнения для развития гибкости обычно включаются в подготовительную часть любого тренировочного занятия. Кроме того, они должны применяться в самостоятельных занятиях. Такая двухразовая тренировка гибкости дает наилучший результат. Выносливость. Общая выносливость играет вспомогательную роль в развитии всех физических качеств. Юный спортсмен должен иметь достаточно высокий уровень аэробной выносливости для того, чтобы успешно переносить тренировочные нагрузки и наиболее эффективно развивать скоростно-силовые качества.

При воспитании выносливости у спортсменов до 12-13 лет нецелесообразно включать в тренировочный процесс упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, ибо спортсмены в этом возрасте не способны к продолжительной работе высокой интенсивности.

Координация Что касается вопроса двигательной, в том числе координационной готовности, то следует иметь в виду, что двигательные представления формируются по мере накопления двигательного опыта и фиксируются в долговременной памяти.

Чем богаче двигательный опыт, тем вероятнее наличие в нем представлений необходимых при освоении нового действия, тем быстрее может сформироваться ориентировочная основа нового действия и соответствующий двигательный навык.

Координационная готовность — способность целесообразно строить и связывать воедино целостные двигательные акты (движения). Способность преобразовывать, изменять выработанные формы действий.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающегося;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждый тест или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования; ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач; - накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения

IV. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным

условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица №11

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2*5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2*3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1*2 м или 1*1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольные (для обработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	На группу/2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	На тренера-преподавателя/1
11.	Свисток	штук	На тренера-преподавателя/1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	На группу/2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	На группу/50

14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	На тренера-преподавателя/1
18.	Мяч футбольный (размер №3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер №4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер №4)	штук	12
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2*3 м)	штук	2
22.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	На тренера-преподавателя/1
23.	Мяч для мини-футбола	штук	На группу/14

Иные условия реализации Программы

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится 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.

4.2.1 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). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

4.3.2 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; При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

4.3.3 Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться этапах начальной спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапах начальной спортивной подготовки, кроме основного тренера-

преподавателя, допускается привлечение 1 тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации

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 «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный 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).

V. Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников:

1. Тюленков С.Ю., Футбол в зале: система подготовки.- Москва: Терра-Спорт, 201086с.
2. Плои Б.И., Новая школа в футбольной тренировке / Б.И. Плои. - Москва: Терра-Спорт, 2012. - 240 с.
3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008. -272 с.
4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.
5. Золотарёв А.П., Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. – Краснодар. 1997. – 50 с.
6. 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.].
7. Лапшин О.Б., Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
8. Монаков Г.В., Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 2888 с.
9. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
10. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010. -128 с.
11. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н.
12. Мальшев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. - М.: Советский спорт, 2011. -160 с.
13. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. -128 с.
14. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) / А.А. Кузнецов - Москва: Олимпия, Человек, 2011. - 208 с.
15. Устав МБУ ДО «Спортивная школа «Олимпик».

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
Министерство физической культуры и спорта Свердловской области (<http://minsport.midural.ru>).
2. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» (www.rusada.ru).
2. Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз» (<https://www.rfs.ru/>).

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) – программа подготовки физических лиц по футболу, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Настоящая программа для МБУ ДО «Спортивная школа «Олимпик» (далее Организация) отделения хоккея предназначена для Организации дополнительной образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, согласно:

- Федеральному закону от 23.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказу Минспорта России от 26.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации №1000 от 16 ноября 2022г;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 17.11.2021 г. №901 "Об утверждении правил вида спорта "футбол".

Вид спорта «футбол» - самый популярный командный вид спорта в мире, целью в котором является забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела (кроме рук).

Цели и задачи программы.

Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь,

оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) решение следующих задач:

- формирование устойчивого интереса к виду спорта «футбол», занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе в виде спорта «футбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в футболе;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- приобретение опыта участия в спортивных соревнованиях при условии достижения обучающими возраста, необходимого для участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов являются: выполнение контрольных нормативов, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками по организации и проведению тренировочных занятий и соревнований на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), выполнение контрольных нормативных требований для зачисления на последующий этап, так же подготовки по присвоению спортивных разрядов Всероссийской единой спортивной классификации в соответствии с требованиями по спортивной подготовке.

Программа рассчитана на подготовку спортсменов на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) сроком реализации 5 лет:

Начало занятий ежегодно с 1 октября. Годовой план рассчитан на 52 недели. (в астрономических часах).

Расписание учебно-тренировочных занятий по футболу составляется администрацией школы по представлению старшего тренера-преподавателя спортивного отделения в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся. Обучения их в общеобразовательных школах и других учебных заведениях. При приеме в школу тренер-преподаватель должен ознакомить обучающихся и их родителей с уставом школы. Правами и обязанностями.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Теоретический раздел программы предусматривает нормативные аспекты. В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по:

- срокам реализации этапов спортивной подготовки;
- возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку;
- наполняемости учебно-тренировочных групп;
- планируемом объеме соревновательной деятельности;
- учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится 10 лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в дополнительной образовательной программе по виду спорта «футбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам. Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Таблица №1

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапа спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	10	12
	2	11	12
	3	12	12
	4	13	12
	5	14	12

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности этапов начальной подготовки и имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 2) для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации).

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №2

Этапный норматив	Этап и годы спортивной подготовки	
Количество часов в неделю	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До 3 лет	Свыше 3 лет
	10-12	12-16
Общее количество часов в год	520-624	624-832

Виды обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, первенства России	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта российской Федерации	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей (или) специальной физической подготовке	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-
2.4.	Учебно-тренировочные Мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

Объем соревновательной деятельности

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

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки Организацией указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий, спортивных мероприятий, с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

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

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

Объем соревновательной деятельности

Таблица №4

Виды спортивных соревнований, игры	Этап и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	
	До 3 лета	Свыше 3 лет
	Для спортивной дисциплины «футбол»	
контрольные	3	1
основные	1	1
матчи	25	30
Для спортивной дисциплины «мини-футбол»		
контрольные	1	2
отборочные	1	2
основные	2	2
матчи	28	28

Годовой учебно-тренировочный план

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план на учебно-тренировочном этапе составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе

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

Структура образовательного процесса

Современная концепция многолетней подготовки футболистов высокой квалификации предполагает образовательный процесс от новичка до мастера спорта и мастера спорта международного класса.

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику хоккея, являются принципы: этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержание тренировочных и соревновательных программ, развитие функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

В структуру образовательного процесса на учебно-тренировочном этапе входят следующие формы работы:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- периоды отдыха;

Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками

Нагрузки, которые применяются в образовательном процессе футболистов, могут быть разделены на тренировочные и соревновательные, специфичные и неспецифичные; по величине - на малые, средние, значительные (около предельные), большие (предельные); по направленности - на способствующие развитию отдельных двигательных навыков или их компонентов совершенствующие компоненты технического и тактического мастерства,

психологической подготовленности.

«Тренировочная нагрузка» характеризует прибавочную активность организма относительно исходного уровня, вносимую выполнением упражнений, и степень преодолеваемых при этом усилий. В современном футболе существенно возросла роль интегральной подготовки, которая обеспечивает синтез и оптимальное соотношение физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности. Именно она способствует прогрессу показателей спортивного мастерства футболиста.

Фундаментом и основной базой интегральной подготовленности является физическая подготовка, направленная на решение следующих ключевых задач:

- сохранение здоровья и повышение уровня возможностей различных функциональных систем организма;

- создание благоприятных условий для совершенствования двигательных качеств, учитывающих индивидуальные особенности спортсмена, а также специфику футбола.

Эффективное решение вышеперечисленных задач требует рациональной организации образовательного процесса, особенно в той его части, которая связана с выполнением психофизических нагрузок. Рационально организованный процесс физической подготовки обеспечит адаптацию организма к высокому уровню специфических тренировочных и соревновательных воздействий, характерных для современного хоккея, что в свою очередь создаст благоприятные условия и предпосылки для совершенствования технико-тактической подготовленности.

Физическую подготовку в футболе принято подразделять на общую, специализированную и специальную. Такой подход обусловлен методической целесообразностью в связи со спецификой организации процесса подготовки.

Необходимо выделить следующие особенности организации видов подготовки, связанных с физической нагрузкой:

1. Общая физическая подготовка осуществляется на всех этапах многолетней спортивной подготовки, удельный вес снижается по мере роста уровня квалификации футболиста.
2. Специализированная физическая подготовка проводится с целью достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить характеристики технико-тактических действий, а также, повысить уровень его морально-волевых качеств.
3. Тактическая подготовка занимает ведущее место в тренировке футболистов высокой квалификации, она направлена на совершенное овладение тактическими действиями и взаимодействиями, обеспечивающими их высокую эффективность в игровой и соревновательной деятельности.
4. Теоретическая подготовка футболистов – вооружение спортсменов специальными знаниями, повышающими эффективность тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Значительный вклад технической подготовки в общий объем физической нагрузки обусловлен тем, что формирование технических умений и навыков представляет собой довольно сложный процесс.

Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками

Одной из важнейших особенностей системы спортивной подготовки в футболе является широкое применение видов подготовки, не связанных с выполнением физических нагрузок. К таким видам подготовки принято относить интеллектуальную и теоретическую подготовку, восстановительные, медицинские, медико-биологические мероприятия, тестирование и контроль.

В футболе, как в теоретических, так и в практических занятиях используются различные технические средства, позволяющие отображать происходящее на футбольном поле. Это позволяет более эффективно осуществлять обучение новым элементам, проводить разбор прошедших матчей, обеспечивать тактическую подготовку команды, а также отдельных футболистов к предстоящим матчам с известным соперником.

Как правило, тренерский штаб проводит серьезную аналитическую работу по выявлению особенностей тактических действий соперника. Результаты проведенного анализа предлагаются к изучению футбольной команды. Исходя из полученной информации, вносятся коррективы в собственный тренировочный и соревновательный процесс.

С ростом спортивного мастерства футболистов, от одного этапа подготовки к другому абсолютная и относительная величина вклада интеллектуальной, теоретической и психологической подготовки увеличивается. Их вклад в общий итог не очень большой, тем не менее важность этих видов деятельности не вызывает сомнений.

Планирование восстановительных мероприятий должно основываться на понимании того, с какой целью они используются, каковы механизмы их воздействия, имеются ли противопоказания к применению, а также взаимные отрицательные эффекты.

При проведении восстановительных мероприятий после тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо учитывать срочный, отсроченный и кумулятивный эффекты, уровень исходного состояния организма, период тренировочного цикла, энергетическую направленность упражнений. Медицинское обеспечение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «футбол», регламентируется в соответствии с законодательством в области здравоохранения и осуществляется штатными.

Медико-биологическое обеспечение осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми требованиями, утвержденными федеральным органом исполнительной власти, который выполняет функции по выработке и реализации государственной политики, нормативно-правовому регулированию, оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, а также в соответствии с правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

Ключевым элементом управления спортивной подготовкой футболистов является контроль. Под контролем в спортивной тренировке принято понимать систему наблюдений и тестов для проверки процесса функционирования и фактического состояния управляемого объекта, которая реализуется в соответствии со следующими задачами:

- определение эффективности и результативности тренировочного процесса;
- разработка и обоснование тренировочных средств, исходя из получаемой информации о характере выполняемой работы и адаптационных изменениях в организме;
- разработка мер по выявлению отклонений;
- разработка мер, направленных на коррекцию управляющих воздействий;
- устранение факторов, вызывающие деструктивные отклонения.

Сущность контроля заключается в сопоставлении модельных и действительных результатов деятельности в соответствии с целями. Поскольку в спортивной подготовке футболистов задействовано множество процессов, система контроля должна обеспечивать

интегральный характер измерений (тестов) для получения информации, учитывать большое количество внешних факторов, оказывающих косвенное влияние на спортивный результат. Применительно к спортивной подготовке хоккеистов выделяется несколько ключевых функций контроля:

- изучение индивидуальных, групповых и командных характеристик;
- сравнение модельных характеристик с действительными;
- коррекция средств, форм, методов построения тренировочного процесса и направленности тренировочных воздействий, используемых для повышения уровня двигательных способностей, а также формирования и совершенствования двигательных навыков и умений;
- планирование и мотивация, что позволяет определять цели и задачи подготовки, повышать уровень сознательной активности спортсмена в спортивной подготовке.

Непосредственная оценка двигательной подготовленности осуществляется на основе тестирования.

Тест - это измерение или испытание, проводимое в виде специальной процедуры с целью определения состояния или способностей спортсмена.

Результаты тестирования различных сторон подготовленности позволяют оценить индивидуальные и групповые характеристики спортсменов по какой-либо двигательной способности или элементу.

Результаты тестирования физической подготовленности позволяют в удобной и доступной форме оценить ее состояние как у всех спортсменов в совокупности, так и в составе различных возрастных групп. В свою очередь нормативы по общей и специальной физической подготовке и иные определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа на другой.

Периоды отдыха

Важными элементами системы спортивной подготовки являются нагрузка и отдых. Нагрузка определяется количественными и качественными характеристиками выполненной тренировочной и соревновательной работы, вызывающей у спортсмена утомление. Количественная сторона нагрузки характеризуется объемом, а качественная - интенсивностью. С точки зрения физиологических процессов, протекающих в организме спортсмена, выполняемая тренировочная нагрузка связана с адаптацией организма к внешним тренирующим воздействиям.

Нагрузки, применяемые в процессе физической подготовки, выполняют роль стимула, обеспечивающего возникновение приспособительных изменений в организме спортсмена. Результат влияния нагрузки на организм характеризуется тренировочным эффектом. В свою очередь тренировочный эффект во многом зависит от направленности и величины физиологических и биохимических сдвигов в организме спортсмена. Характер физиологических и биохимических сдвигов определяется сочетанием основных параметров и компонентов нагрузки упражнения:

- интенсивности выполнения упражнения;
- объема, продолжительности упражнения;
- количества повторений упражнения;
- продолжительности отдыха;
- характера отдыха.

Принято различать активный и пассивный отдых.

Пассивный характер отдыха не предполагает выполнение спортсменом каких-либо нагрузок. В то время как активный отдых подразумевает переключение спортсмена на другой вид физической деятельности или активности. Эффективное построение спортивной подготовки обеспечивается рациональным чередованием фаз нагрузки и отдыха. Это положение определяет необходимость планирования в структуре образовательного процесса восстановительных фаз, периодов отдыха и нагрузочных фаз.

В практике спортивной подготовки существует два методических подхода, регламентирующих продолжительность периодов отдыха между нагрузками.

В первом случае считается, что периоды отдыха должны быть достаточно продолжительными, чтобы обеспечивать выполнение последующих тренировочных занятий без снижения эффективности работы.

Второй подход предполагает непродолжительные периоды отдыха, которые не обеспечивают полного восстановления к следующему тренировочному занятию. В условиях неполного восстановления функциональных систем организма следующее тренировочное занятие проходит с большими затратами адаптационных резервов спортсмена. В связи с этим одно и то же тренировочное воздействие, выполняемое на фоне утомления, будет в большей степени стимулировать адаптационные процессы. Оба подхода в равной степени используются в многолетней спортивной подготовке.

Оптимальные периоды отдыха между тренировочными занятиями не должны превышать 48 часов. Это объясняется тем, что функциональные возможности организма снижаются как по причине неполного восстановления, так и в результате чрезмерной продолжительности периодов отдыха. Именно продолжительность периодов отдыха наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность. Кроме того, при планировании тренировочных нагрузок в течение дня также целесообразно учитывать биологические ритмы организма. Рациональный суточный режим создает наиболее благоприятные условия для работы и восстановления, что обеспечивает рост функциональной работоспособности. Современные данные в области хронобиологии и хроногигиены позволяют утверждать, что все аспекты деятельности организма тесно связаны с биологическими ритмами (биоритмами). В данном контексте выделяются наиболее благоприятные периоды для проведения основных тренировочных занятий и соревнований - с 10 до 13 часов и с 16 до 20 часов.

Исключительно важным для обеспечения оптимального течения процессов восстановления организма после нагрузок является соблюдение режима сна. Сразу же после пробуждения от ночного или дневного сна не рекомендуется проводить тренировочные занятия, направленные на совершенствование быстроты, силы и координации движений, так как в это время отмечается недостаточно высокий уровень функционального состояния центральной нервной системы и нервно-мышечного аппарата. В крайнем случае такие занятия должны проводиться спустя примерно 45-60 минут после сна. Не рекомендуется проводить тренировочные занятия в поздние вечерние часы (после 21:00 ч), так как в это время они малоэффективны, а вызываемое ими возбуждение не дает спортсменам заснуть в установленное время. Следует строго придерживаться определенного времени для приема пищи, что способствует ее лучшему усвоению. Рекомендуется делать это за 1,5-2 часа до тренировки и спустя 30-40 минут после нее. В распорядке дня необходимо предусматривать часы активного и пассивного отдыха, обеспечивающие быстрое восстановление работоспособности. При двух- и трехразовых тренировках в день желательно в периоды отдыха между ними применять различные восстановительные средства (массаж, гидропроцедуры и т. п.).

Особое внимание следует уделять сну, поскольку он является основным и ничем не заменимым видом отдыха. Сон способствует сохранению здоровья и высокой спортивной работоспособности. Для правильного планирования фаз нагрузки и периодов отдыха в микроциклах необходимо учитывать следующие положения:

- влияние различных по величине и направленности нагрузок, продолжительность восстановления после них, особенно после больших;
- кумулятивный эффект нескольких по величине и направленности нагрузок и их совместимость в одном занятии;
- возможности использования малых и средних нагрузок для активного восстановления после значительных физических напряжений;

- закономерности динамики работоспособности при планировании двух или трёх занятий в течение дня.

Процессы утомления и восстановления после занятий с большими нагрузками характеризуются значительной активностью функциональных систем, лимитирующих эффективность такой работы. При этом продолжительность восстановления в различных функциональных системах организма не одинакова. Это положение необходимо учитывать при построении занятий, особенно на этапах начальной подготовки, когда функциональные системы спортсменов еще полностью не сформированы. При планировании базовых структурных единиц (микроциклов и мезоциклов) целесообразно учитывать максимально допустимые объемы и параметры образовательного процесса, для каждой возрастной группы футболистов.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Организация в рамках спортивной подготовки осуществляет углубленное медицинское обследование за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает антидопинговое и психологическое сопровождение.

Зачисление на программу спортивной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Необходимо вести контроль за использованием фармакологических средств. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

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

Применения восстановительных средств

В современном футболе в связи с тенденцией увеличения соревновательных и тренировочных нагрузок проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Средства повышения работоспособности и восстановления можно условно разделить на средства, используемые в подготовительный и соревновательный периоды. Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годового тренировочного цикла, состояния здоровья футболистов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Педагогические мероприятия - основная часть системы управления работоспособностью спортсменов в процессе тренировки и выступлений в соревнованиях. К педагогическим мероприятиям восстановления относятся:

- рациональная организация и программирование микро-, мезо- и макроциклов, предусматривающие оптимальные соотношения различных видов и направленности физических нагрузок и их динамику, сочетание нагрузок и отдыха с учетом состояния и возможностей тренируемых, задач и особенностей конкретного тренировочного этапа;
- целесообразное построение одного тренировочного занятия, тренировочного дня и микроцикла, предполагающее оптимальное сочетание различных тренировочных нагрузок и отдыха, подбор соответствующих средств и методов, использование эффекта переключения с одних упражнений на другие, соотношение активного и пассивного отдыха, создание оптимального эмоционального фона;
- рациональная организация и построение различных меж-игровых циклов, с оптимальным чередованием развивающих, поддерживающих и восстанавливающих тренировочных занятий;
- строгая индивидуализация нагрузок, отдыха и восстановительных мероприятий в зависимости от уровня здоровья футболиста, состояния и подготовленности в данный момент, типа нервной деятельности, задач конкретного тренировочного этапа.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов в юношеском хоккее, применяются в небольшом объеме по рекомендации спортивного врача.

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, массаж, которые осуществляются спортсменами самостоятельно. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови.

Психологические средства восстановления.

Напряженные тренировочные и соревновательные нагрузки утомляют психику футболиста и ведут к снижению его работоспособности. Рациональное использование психологических средств восстановления снижает психическое утомление и создает благоприятный фон для восстановления, физиологических систем организма.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения. Монотонность соревновательной и тренировочной

деятельности вызывают у хоккеистов отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности, а главное, в безразличном отношении к исходу игр.

В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировочного процесса, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий) использования факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют массовые психорегулирующие мероприятия до игры и после нее: посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

Гигиенические средства восстановления.

К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В футболе чрезвычайно важное значение имеет обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю.

Тестирование и контроль

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный. Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии футболиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность.

В его программу входят оценки:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике детского футбола должны практиковаться все виды контроля, по направленности и содержанию он охватывает три основных раздела.

1. Контроль уровня подготовленности футболиста (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).
4. Оценка и контроль текущего состояния футболиста осуществляется врачами.

Заключение о состоянии каждого футболиста чрезвычайно важно для тренера-преподавателя, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Прием и перевод по этапам и годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований, которые определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап

спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также особенности вида спорта «футбол».

Период участия в спортивных мероприятиях

В настоящей Программе используются следующие определения:

спортивные мероприятия - спортивные соревнования, а также тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов;

спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Исходя из формулировки этих определений, можно заключить, что спортивные мероприятия, осуществляемые в процессе спортивной подготовки футболистов, могут включать как виды подготовки, связанные с физической нагрузкой, так и несвязанные. Исключения составляют медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Планирование участия футболистов в спортивных мероприятиях на этапах спортивной многолетней подготовки осуществляется согласно закономерностям развития спортивной формы в течение сезона. Под термином спортивная форма понимается оптимальное состояние готовности футболиста к демонстрации максимального спортивного результата. Понятие спортивная форма является системообразующим термином в концепции периодизации спортивной тренировки Л. П. Матвеева.

Спортивная форма представляет собой гармоническое единство всех сторон оптимальной готовности футболиста: технической, физической, тактической и психологической. Л. П. Матвеев выделяет три фазы спортивной формы:

- приобретение спортивной формы;
- сохранение спортивной формы;
- временная утрата спортивной формы.

Они соответствуют периодам спортивных мероприятий: подготовительному, соревновательному и переходному.

Основные требования по видам подготовки (в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической)

Основная цель многолетней спортивной подготовки заключается в воспитании всесторонне и гармонически развитого футболиста высокой квалификации.

Достижение этой цели связано с решением ряда образовательных и воспитательных задач в ходе многолетнего, целенаправленного и планомерного учебно-образовательного процесса. Достижение поставленной цели возможно только в том случае, если методы, средства и методические подходы к физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовке на каждом конкретном этапе и возрастной группе будут адекватными.

Требования к физической подготовке футболистов на учебно-тренировочном этапе заключаются в создании необходимых условий для всестороннего и гармоничного развития всех органов и систем, а также основных двигательных способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости и координации.

Для этого используется широкий круг тренировочных средств: бег, плавание, метания, игры, комплексно воздействующие на все формы быстроты. Акценты в период начальной подготовки должны ставиться на развитии скоростных, координационных способностей, а также гибкости.

Требования к технической подготовке футболистов на учебно-тренировочном этапе обусловлены необходимостью совершенствования большого количества базовых технических приемов игры.

Согласно классификации, принятой в теории и методике футбола, принято выделять следующие классы технических приемов:

- техника передвижения по полю,
- ведение мяча (контроль мяча внешней частью подъема стопы, контроль мяча внутренней частью подъема стопы, контроль мяча средней частью подъема стопы, контроль внутренней и внешней стороной стопы, контроль мяча с помощью носка стопы, либо бедра),
- базовый дриблинг,
- техника удара по мячу, удар пяткой, пасы, навесы;
- техника работы с партнерами;
- прием и обработка мяча.

Благодаря высокой пластичности ЦНС, ее способности к образованию прочных условно-рефлекторных связей технические навыки у юных футболистов гораздо быстрее формируются двигательные. Более того, освоенные в этом возрасте навыки отличаются большей стабильностью. Поэтому ознакомление с таким большим объемом технического материала наиболее целесообразно начинать уже на спортивно-оздоровительном этапе.

Техническая подготовка осуществляется в органическом единстве с тактической и совершенствованием специальных физических и психических способностей футболистов. Одним из важнейших требований к технической подготовке на данном этапе многолетней спортивной подготовки является подбор упражнений, учитывающих игровое амплуа и специализацию футболистов.

Тактическая подготовка на учебно-тренировочном этапе должна строиться на основе упражнений, базовыми элементами которых являются пройденные технические элементы и компоненты специальной физической подготовки. В качестве основных средств наиболее подойдут к применению различные игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты. Использование подвижных игр позволяет занимающимся сосредоточивать внимание на осмыслении процесса игры - оценке игровой ситуации и на их основе принимать самостоятельные решения.

На учебно-тренировочном этапе основной акцент в занятиях с тактической направленностью должен делаться на освоение индивидуальных тактических действий. Основным требованием к тактической подготовке на данном этапе многолетней спортивной тренировки является совершенствование тактических систем, основанных на распределении функциональных обязанностей между футболистами.

Существенно возрастают требования к специализации футболистов по амплуа. Значительно повышаются требования к уровню знаний и представлений о тактических особенностях ведущих команд соперников, лучших сборных команд мира.

Требования к психологической подготовке на учебно-тренировочном этапе сводятся к обеспечению условий для решения следующих задач:

- воспитание моральных качеств футболиста;
- создание условий для развития инициативности и дисциплинированности- воспитание волевых качеств;
- совершенствование восприятия, и частности развитие специализированных видов восприятия, таких как «чувство ворот», «чувство времени и пространства»;
- развитие внимания, его устойчивости, сосредоточенности, распределения и переключения;
- создание условий для формирования тактического мышления;
- содействие развитию способности управлять своими эмоциями.

На современном этапе развития футбола идет постоянное совершенствование средств и методов подготовки, внедрение новых технологий. Все это предъявляет высокие требования к интеллектуальной и теоретической подготовленности футболистов. Теоретическая подготовка занимает значительное место в тренировочном процессе на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Наибольшие объемы теоретической подготовки локализованы в подготовительном периоде. Для приобретения новых знаний и повторения пройденного материала используются различные формы теоретической подготовки: лекции, семинары, беседы, установки на игры и их разбор, просмотр видеофрагментов матчей, самостоятельная подготовка.

На учебно-тренировочном этапе теоретическая подготовка должна охватывать широкий круг общих вопросов. Помимо этого, теоретическая подготовка должна включать вопросы внутренней и внешней политики нашей страны, в том числе в сфере физической культуры и спорта.

Теоретическая подготовка должна быть органичная и связана с другими видами подготовки. Предметное наполнение, а также последовательность разделов теоретической подготовки может иметь отличия, это будет зависеть от команды, задач, стоящих перед ней, и других факторов.

Рекомендации для лиц, проходящих спортивную подготовку, с учетом спортивной специализации

Данные рекомендации основаны на общих и специальных закономерностях построения образовательного процесса. Согласно общим закономерностям адаптации выделяется несколько базовых принципов построения образовательного процесса:

Первый принцип - принцип мотивации. Основан на том, что если у ребенка отсутствует мотивация (потребность) к игре футбол, то ни о каких хороших результатах не может быть и речи. Дети приходят в футбольные школы уже сильно мотивированные, со стремлением побеждать в соревнованиях, с желанием стать звездой (профессиональным футболистом) и так далее. Умение детского тренера использовать это для улучшения процесса обучения технике является показателем его квалификации. Для того, чтобы задействовать мотивацию, нужно обязательно вести учет достижений и проследивать динамику роста результатов через различные тесты и соревнования на технику. Например, если и вы и ребенок ощущает рост качеств удара, то это сильно мотивирует.

Второй принцип - принцип доступности и посильности. Предполагает, что учебный материал будет соответствовать возрастным и интеллектуальным возможностям ребенка, а его усвоение не вызовет непреодолимых трудностей.

Особенно это касается выполнения движения правильно. Не нужно думать, что давая трудное задание в тренировке, повысится техничность игрока. Например, тренер ставит игрокам задачу сделать передачу на 25 метров и попасть в обозначенную цель. Но для некоторых сделать такую передачу непосильно. Их личный рекорд удара на дальность достигает только 20 метров. Тогда они будут стараться ударить мяч максимально сильно, но он уже не сможет сосредоточиться на изучаемом элементе движения, так как его целью будет просто пнуть сильно мяч. Однако, если игрок имеет рекорд выше 30 метров, то тоже нарушается данный принцип. Легко доступная цель порождает потерю концентрации.

Третий принцип - принцип минимизации. Заключается в выборе на начальном этапе обучения минимально необходимого количества главных элементов. И по мере изучения приема, увеличивается количество изучаемых элементов, так как уже освоенные движения переходят из разряда «обучение» в «поддерживание уровня достигнутого».

Типичные ошибки в футбольных школах, которые часто встречаются на стадиях ознакомления с техническим приёмом:

Ставится много задач по выполнению элементов одного технического приёма. Игроку предлагается в одном упражнении сделать и правильный последний шаг, и проследить за постановкой опорной ноги, и коленкой «накрыть» мяч, и не забыть про «жесткий» рычаг. Тренер определил главной задачей тренировки обучение технике удара, но предлагает упражнение, в котором до самого удара игрок должен принять мяч, произвести обводку стоек и только после этого сделать удар.

Четвертый принцип - принцип систематичности и последовательности.

Знания, умения и навыки должны формироваться в системе, в определенном порядке, когда каждый новый элемент учебного материала логически связывается с другими, последующее опирается на предыдущее, готовит к усвоению нового.

Пятый принцип - принцип концентризма. Т.е. обучение тех приемов, которые наиболее часто применяются на игровой позиции, которая соответствует врожденным и приобретенным качествам конкретного футболиста. Тренер футбольной академии должен уметь расставлять приоритеты в выборе и групп технических приёмов и выделять наиболее важные технические приёмы внутри этих групп. Например, игрок хорошо освоил «удар с лёта по воротам». Только в игре он его практически не применяет. А вот пас щёчкой, удар, которым он постоянно пользуется, выполняет с большим количеством брака.

Шестой принцип - принцип связи теории с практикой. Всё, что ребенок изучает в ходе учебно-тренировочного процесса, делается с главной целью – применения знаний на практике, в соревновательной деятельности. Важно контролировать применение изученных приемов в ходе соревновательной деятельности, анализируя каждый эпизод, в котором приемы были или не были выполнены и их результат. Очень важно уловить тренеру то время, когда надо начать постепенно усложнять задания по выполнению технических движений, вводя различные усложнения в упражнения.

Седьмой принцип - принцип прочности. Т.е. довести до автоматизма один прием, а потом переходить к другим. Если игнорировать этот принцип, то мы получим игрока, который умеет много, да всё знает «на троечку», делает технические приёмы с большим количеством брака.

Восьмой принцип - принцип индивидуализации. Именно индивидуализация занятий является необходимостью, которая позволит повысить качество и эффективность обучения. В спортивных футбольных школах необходимо отойти от практики обучения «всех, всему и одинаково». Такое отношение к обучению юных футболистов порождает «серую» массу выпускников футбольных школ, не имеющих своей индивидуальности. Отдельные «звёздочки» появляются вопреки системам подготовки резервов в детском футболе, за счет сильной природной одарённости и таланта.

Все эти педагогические принципы обучения являются фундаментом для практических занятий в спортивных секциях. Отвергнув или забыв какой-либо принцип в тренировочной работе, тренер-преподаватель значительно снизит эффективность использования тренировочного времени, а значит его воспитанник отстанет от более способных игроков или от игроков одинакового потенциала, но тренировавшихся более эффективно и правильно.

Рассматривая практические рекомендации по построению тренировочного процесса футболистов с учетом спортивной специализации, выделим наиболее важные:

- на этапе начальной подготовки должны использоваться средства и методы, обеспечивающие приоритет универсализации футболистов над специализацией, исключение составляет спортивная подготовка вратарей;
- специализация вратарей начинается со второго года спортивной подготовки этапа начальной подготовки, с каждым новым сезоном в тренировочном процессе увеличивается объем специализированных средств подготовки;

Организованность действий футбольной команды связано с четким распределением функций между игроками.

Основной задачей тренера-преподавателя является - эффективное распределение футбольных «ролей», в соответствии с антропометрическими качествами спортсмена, а также уровнем его физической, технической, тактической, психологической, а значит и функциональной подготовленности.

Функциональные особенности вратаря:

- пульсовая зона 155 ударов в минуту;
- превосходство по величине максимальной анаэробной мощности;

- действия связаны с максимальными мышечными усилиями взрывного характера;
- быстрота и точность реакции на движущийся объект;
- развитые простые и сложные сенсомоторные реакции;
- точность дозирования мышечных усилий;
- повышенная прыгучесть.

Функциональные особенности позиции нападающего:

- высокое потребление кислорода;
- использование повышенных скоростей;
- действия связаны с субмаксимальной интенсивностью.

Функциональные особенности позиции полузащитника:

- пульсовая зона 160-170 ударов в минуту (команда мастеров 170-180 ударов в минуту);
- отставание анаэробных алактатных способностей;
- более высокий уровень выносливости;
- энергетические способности сдвинуты в сторону аэробной производительности;
- игровой деятельности характерен темп умеренной интенсивностью;
- высокая работоспособность.

Функциональные особенности позиции защитника:

- наименьшее время работы до отказа;
- развитые силовые качества;
- скоростная выносливость.

Необходимость дифференцирования функциональной подготовки игроков различного амплуа уже с раннего возраста представляет практическую значимость для развития уровня футбола. В настоящее время наметилась тенденция универсализации игроков различного амплуа – способность мгновенно переходить от обороны в атаку и наоборот во всех игровых линиях. Характерной становится организация атакующих и оборонительных действий большими командными силами. Ширина командных действий обуславливается активной игрой на флангах, а глубина связана с взаимодействием всех игровых линий. С другой стороны, для выполнения тех или иных тактических футбольных схем, необходима подборка игроков с ярко развитыми доминирующими двигательными качествами и ведущими механизмами вегетативного обеспечения.

В следствии выше изложенного, обозначилась необходимость внедрения в широкую практику специальных тренировочных программ для футболистов различной игровой специализации, учитывающих модельную структуру функциональной подготовленности футболистов различного амплуа и их особенности.

При планировании функционального тренинга футболистов необходимо учитывать период подготовки спортсмена. Современная подготовка футболистов строится на основе тренировочных микроциклов – серия занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач данного этапа подготовки и макроциклов – большой тренировочный цикл (полугодичный и более), состоящий из нескольких микроциклов.

Структура микроцикла зависит от этапа многолетней подготовки, периода тренировочного макроцикла и типа самого микроцикла:

1. Втягивающий тип – характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряжённой тренировочной работе, применяются на первом этапе подготовительного периода, а также применяются после болезни.
2. Ординарный тип (развивающий, базовый) – отличаются равномерным возрастанием тренировочных нагрузок, значительными по объёмам и невысоким уровнем по интенсивности, широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.
3. Ударный тип (шоковый, предельных нагрузок) – характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками, основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач физической,

специальной и интегральной подготовки, широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

4. Подводящий тип (пиковый) – строится по правилам непосредственного подведения к соревнованиям, зависит от системы поведения спортсмена к соревнованиям, особенностей подготовки на заключительном этапе, могут воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы восстановления и психической настройки, характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности.

5. Соревновательный тип - строится в соответствии с программой соревнований.

6. Восстановительный тип (регенерирующий) - обычно завершается серия ударных микроциклов, планируют и после напряженной соревновательной деятельности, обеспечение оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена, широко применяются восстановительные микроциклы в переходном периоде.

Медицинские требования к обучающимся

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «футбол».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Календарный план воспитательной работы

Перед любым тренером-преподавателем встает ряд проблем, касающихся процесса воспитания своих подопечных. Воспитание обучающихся является неоспоримой и важной целью любого общества.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Примерный календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Направление работ	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентация		
1.1.	Вовлечение обучающихся в тренерскую деятельность в качестве помощников судей, судьи по избранному виду спорта и другим видам спорта.		В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.	Профилактические беседы о ЗОЖ, о вреде алкоголизма, табакокурения и наркомании.	В течение года
		Беседа «Допинг в спорте»	

2.2.	Режим питания и отдыха.	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, уважение государственных символов).	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и	Турнир по хоккею, посвященный Дню	февраль

	спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Защитника Отечества.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер- классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
4.2.	Нравственно-эстетическое воспитание	Экскурсии, посещение выставок, музеев и т.д.	В течение года
5.	Безопасность жизнедеятельности		
5.1.	Проведение инструктажей с обучающимися	-инструктаж по технике безопасности на занятиях; -правила поведения на соревнованиях, -безопасность на дороге	Октябрь, июнь
6.	Работа с родителями		
6.1.	Организация и проведение родительского собрания. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).		1 раз в квартал
6.2.	Обновление и корректировка банка данных о родителях		сентябрь

	обучающихся.	
6.3.	Обновление и корректировка банка данных семей обучающихся, находящихся в СОП.	1 раз в квартал
6.4.	Привлечение к принятию участия в спортивно-массовых мероприятиях, приглашение на открытые тренировочные занятия.	В течение года

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

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

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

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

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

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

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

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

Таблица №7

Этап начальной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Теоретическое занятие «Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net	1 раз в год	
	Семинар для тренеров - преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	В течение года	
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования	В течение года	

	антидопингов ой культуры»		
--	------------------------------	--	--

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным. Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не

на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

III. Система контроля

Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

Для оценки эффективности деятельности СШ, осуществляющей спортивную подготовку на этапе начальной подготовки, используются следующие критерии:

- стабильность состава занимающихся (контингента);
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта настольный теннис;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта хоккей.

Контроль за соблюдением спортивной школой, федеральных стандартов спортивной подготовки осуществляются в порядке, установленном приказом Минспорта России № 636 от 16.08.2013 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 31.10.2013, регистрационный № 302 81). Организацию контроля за процессом спортивной подготовки, а также реализацией программы спортивной подготовки, осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами организации.

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц,

проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Таблица №8

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся) при зачислении и перевода на этап начальной подготовки.
2.	Контрольные тесты	тесты	Форма, разработанная Учреждением и включающая тесты из рабочей программы тренера-преподавателя
3.	Медико-биологические исследования	Заключения обследований	Выдаются заключения медицинским центром по всем видам исследований
4.	Просмотровые сборы	Заключение тренера-преподавателя	Проводятся при отборе обучающихся на этапы спортивной подготовки, а также способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

Виды контроля общей физической подготовки и специальной физической подготовки

Прием и перевод по этапам и годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований, которые определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку. учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления или перевода лица проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а так же особенности вида спорта «футбол».

Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап по виду спорта «футбол»

Критерии отбора для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап подготовки по виду спорта «футбол»

ВОЗРАСТ 10-11 лет

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»							
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	2,18 с	2,19 с	2,20 с	2,28 с	2,29 с	2,30 с
1.2.	Челночный бег 3*10 м	8,68 с	8,69 с	8,70 с	8,89 с	8,90 с	9,00 с
1.3.	Бег на 30 м	5,38 с	5,39 с	5,40 с	5,58 с	5,59 с	5,60 с
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	164 см	162 см	160 см	144 см	142 см	140 см
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»							
2.1.	Ведение мяча 10 м	2,58 с	2,59 с	2,60 с	2,78 с	2,79 с	2,80 с
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	7,78 с	7,79 с	7,80 с	8,98 с	8,99 с	8,00 с
2.3.	Ведение мяча 3*10 м	9,98 с	9,99 с	10,00 с	10,28 с	10,29 с	10,30 с
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	7 раз	6 раз	5 раз	6 раз	5 раз	4 раза
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	7 раз	6 раз	5 раз	6 раз	5 раз	4 раза
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини- футбол» (футзал)»							
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	2,18 с	2,19 с	2,20 с	2,28 с	2,29 с	2,30 с
3.2.	Бег на 30 м	5,38 с	5,39 с	5,40 с	5,58 с	5,59 с	5,60 с
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	164 см	162 см	160 см	144 см	142 см	140 см

3.4.	Челночный бег 3*10 м	8,68 с	8,69 с	8,70 с	8,98 с	8,99 с	9,00 с
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)»							
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	24 см	22 см	20 см	20 см	18 см	16 см
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2*6+2*10+2*20+2*6)	29,38 с	29,39 с	29,40 с	32,58 с	32,59 с	32,60 с

Критерии отбора для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап подготовки по виду спорта «футбол»

ВОЗРАСТ 12-13 лет

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»							
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	2,17 с	2,18 с	2,19 с	2,27 с	2,28 с	2,29 с
1.2.	Челночный бег 3*10 м	8,67 с	8,68 с	8,69 с	8,88 с	8,89 с	8,90 с
1.3.	Бег на 30 м	5,37 с	5,38 с	5,39 с	5,57 с	5,58 с	5,59 с
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	166 см	164 см	162 см	146 см	144 см	142 см
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»							
2.1.	Ведение мяча 10 м	2,57 с	2,58 с	2,59 с	2,77 с	2,78 с	2,79 с
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	7,77 с	7,78 с	7,79 с	8,97 с	8,98 с	8,99 с
2.3.	Ведение мяча 3*10 м	9,97 с	9,98 с	9,99 с	10,27 с	10,28 с	10,29 с
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	8 раз	7 раз	6 раз	7 раз	6 раз	5 раз
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	8 раз	7 раз	6 раз	7 раз	6 раз	5 раз
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	10 м	9 м	8 м	8 м	7 м	6 м
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини- футбол» (футзал)»							
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	2,17 с	2,18 с	2,19 с	2,27 с	2,28 с	2,29 с
3.2.	Бег на 30 м	5,37 с	5,38 с	5,39 с	5,57 с	5,58 с	5,59 с

3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	166 см	164 см	162 см	146 см	144 см	142 см
3.4.	Челночный бег 3*10 м	8,67 с	8,68 с	8,69 с	8,97 с	8,98 с	8,99 с
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)»							
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	26 см	24 см	22 см	22 см	20 см	18 см
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2*6+2*10+2*20+2*6)	29,37 с	29,38 с	29,39 с	32,57 с	32,58 с	32,59 с

Критерии отбора для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап подготовки по виду спорта «футбол»

ВОЗРАСТ 14-15 лет

ВОЗРАСТ 14-15 лет							
№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		5 баллов	4 балла	3 балла	5 баллов	4 балла	3 балла
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»							
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	2,17 с	2,18 с	2,19 с	2,27 с	2,28 с	2,29 с
1.2.	Челночный бег 3*10 м	8,67 с	8,68 с	8,69 с	8,88 с	8,89 с	8,90 с
1.3.	Бег на 30 м	5,37 с	5,38 с	5,39 с	5,57 с	5,58 с	5,59 с
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	166 см	164 см	162 см	146 см	144 см	142 см
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»							
2.1.	Ведение мяча 10 м	2,57 с	2,58 с	2,59 с	2,77 с	2,78 с	2,79 с
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	7,77 с	7,78 с	7,79 с	8,97 с	8,98 с	8,99 с
2.3.	Ведение мяча 3*10 м	9,97 с	9,98 с	9,99 с	10,27 с	10,28 с	10,29 с
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	8 раз	7 раз	6 раз	7 раз	6 раз	5 раз
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	8 раз	7 раз	6 раз	7 раз	6 раз	5 раз
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	10 м	9 м	8 м	8 м	7 м	6 м
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)»							
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	2,17 с	2,18 с	2,19 с	2,27 с	2,28 с	2,29 с
3.2.	Бег на 30 м	5,37 с	5,38 с	5,39 с	5,57 с	5,58 с	5,59 с

3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	166 см	164 см	162 см	146 см	144 см	142 см
3.4.	Челночный бег 3*10 м	8,67 с	8,68 с	8,69 с	8,97 с	8,98 с	8,99 с
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)»							
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	26 см	24 см	22 см	22 см	20 см	18 см
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2*6+2*10+2*20+2*6)	29,37 с	29,38 с	29,39 с	32,57 с	32,58 с	32,59 с
5. Уровень спортивной квалификации							
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»					

Критерии отбора для зачисления в группы на учебно-тренировочный этап
подготовки по виду спорта «футбол»

ВОЗРАСТ 16-17 лет[illegible]

3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	2,16 с	2,17 с	2,18 с	2,26 с	2,27 с	2,28 с
3.2.	Бег на 30 м	5,36 с	5,37 с	5,38 с	5,56 с	5,57 с	5,58 с
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	168 см	166 см	164 см	148 см	146 см	144 см
3.4.	Челночный бег 3*10 м	8,66 с	8,67 с	8,68 с	8,96 с	8,97 с	8,98 с
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)»							
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	28 см	26 см	24 см	24 см	22 см	20 см
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2*6+2*10+2*20+2*6)	29,36 с	29,37 с	29,38 с	32,56 с	32,57 с	32,58 с
5. Уровень спортивной квалификации							
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»					

Для зачисления необходимо выполнение всех нормативов по каждому физическому качеству, набрав в сумме не менее 24 баллов, наличие спортивного разряда, соответствующего возрасту и этапу подготовки.

Перевод обучающегося на следующий год (этап) спортивной подготовки производится по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов.

Количество обучающихся для перевода (зачисления) на следующий этап (год) подготовки определяется с учетом возможности организации и утвержденного муниципального задания на оказание дополнительных образовательных услуг на соответствующий финансовый год.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования.

1. Физическая подготовка, упражнения для ОФП

Виды физических упражнений для занятий по ОФП:

- ходьба (обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, в полуприседе и приседе, скрестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами, спиной вперед, на внешней и внутренней стороне стопы, мелким и широким шагом, с преодолением препятствий и т.п.);
- бег (обычный, по прямой и дугам; змейкой; на носках- с высоким подниманием колен; широким шагом, мелким шагом, сочетанием шагов; с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками; в переменном темпе, замедляясь и ускоряясь; с подлезанием под палки; перепрыгиванием; прыжками; по кругу, в том числе взявшись за 35 руки и т.п.; с изменением направления; с увертываниями; с выполнением заданий по сигналам; челночный; поднимая вперед прямые ноги; из разных стартовых положений; спиной вперед; приставным шагом; ритмичный, аритмичный, различные сочетания бега); - прыжки (подскоки на носках, на одной, на двух ногах; подпрыгивая с подтягиванием бедер к груди; в глубину — спрыгивание с различной высоты без подскока после приземления и с подскоком; с прыжком вверх; с напрыгиванием на препятствие и с перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад; на двух ногах

с продвижением вперед; вверх с касанием предмета головой; через предметы различной высоты; с ноги на ногу; подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180°, 360°; прыжок вверх на двух ногах с 3—4 шагов; прыжки в длину; последовательно через несколько препятствий различной высоты; бег прыжками; через качающуюся скакалку; из глубокого приседа вверх; с продвижением вперед на гимнастической скамейке; прыжки боком с продвижением вперед; перепрыгивая через линии, препятствия; прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног мячом или другим предметом и т.п.).

Кроме перечисленных упражнений, предлагаются и другие упражнения, способствующие развитию отдельных сторон подготовленности:

Упражнения для развития и укрепления костно-мышечного аппарата:

В парах:

а) стоя друг к другу лицом, стараться перетянуть одной рукой партнера на свою половину, держа его за руку;

б) и.п. — руки в стороны. Партнер накладывает свои руки на руки партнера: опускание и поднятие рук с сопротивлением;

в) и.п. — присед, ноги на ширине плеч, руки на поясе: вставание с сопротивлением партнера;

г) передачи и броски набивных мячей малых размеров из различных исходных положений.

Подвижные игры — переноска небольших тяжестей (из различных исходных положений и в различных направлениях) Тренеру: к проведению силовых упражнений надо подходить осторожно, так как при проведении упражнений, спортсмены могут выполнить далеко не все, поскольку у них нет достаточной общей физической подготовки и навыка выполнения упражнений в определенном исходном положении.

Упражнения для развития прыгучести:

1. Прыжки на одной и двух ногах на матах или песке.

2. Напрыгивание с одной и двух ног на гимнастическую скамейку.

3. Прыжки в высоту и глубину.

4. Прыжки через футбольные мячи, расставленные на различном расстоянии друг от друга в различных направлениях. Выполнять на одной и двух ногах. Расстояние между мячами 30—35 см.

Упражнения для развития прыгучести проводятся следующим образом:

- прыжки на одной и двух ногах, в парах, когда каждый спортсмен соревнуется в своей паре на скорость и длительность выполнения;

- напрыгивание производить соревновательным методом между командами;

- прыжки через препятствия проводятся в форме эстафет.

На этапе начальной подготовки должны преимущественно использоваться нагрузки, способствующие разностороннему воздействию на организм юного спортсмена.

Объем специальной нагрузки ограничен, а величина его определяется главным образом временем, затраченным на ознакомление с элементами техники футбола.

Необходимо чаще практиковать переключения с одного вида мышечной деятельности на другой. Пульс в покое 80-95 уд./мин., при нагрузке — 140-170 уд./мин.

Значительное внимание надо уделять воспитанию быстроты движений, поскольку в детском и подростковом возрасте имеются широкие возможности для воспитания этого важнейшего физического качества.

Быстрота (скорость) — способность преодолевать расстояние за минимально короткое время. При воспитании быстроты надо стремиться к максимальному увеличению темпа бега и частоты движений, не требующих больших мышечных усилий. Предпочтение следует отдавать естественным движениям. Каждое упражнение выполняется кратковременно (10-15 сек.) в виде нескольких серий, интервал отдыха 2-3 мин.

Воспитание быстроты идет больше за счет игр и игровых упражнений, которые требуют быстрой ответной реакции на какие-то противодействия, а также упражнения на воспитание стартовой скорости (20-25 м), дистанционной (40-45 м).

Важное значение имеет повторный бег с максимальной скоростью, выполняемый в виде эстафет на отрезках до 20 м.

Кроме эстафет рекомендуется включать в занятия контрольные упражнения в беге на 10-15 метров. На этом этапе быстрота воспитывается в тесной связи с ловкостью, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. Понятие «ловкость» в футболе включает в себя все полезные движения и комплекс движений, которые встречаются в игре, могут выполняться с мячом и без мяча, причем учитывается:

- способность игрока быстро изменять и приспосабливать движение в соответствии с требованиями неожиданно изменившихся обстоятельств в игре;
- способность овладевать новыми видами движений.

Методика развития ловкости:

- а) учить сложные в координационном отношении движения;
- б) учить изменять двигательную деятельность в зависимости от необходимости;
- в) развивать восприятие движений тела в пространстве (акробатика, батут);
- г) развивать чувство равновесия;
- д) развивать экономичность в работе мышц.

Упражнения для развития ловкости и быстроты:

- а) пробегание 5-10-метровых отрезков по сигналу, из различных стартовых положений;
- б) мяч у тренера, который подбрасывает его так, чтобы он ударился о землю 3 раза (спортсмены, расположенные в двух командах на расстоянии 5-7 метров одна от другой, должны быстро перебежать на сторону соперника и построиться в одну шеренгу);
- в) мяч у тренера, две команды на расстоянии 10 м от тренера. Когда тренер, держа мяч перед собой, отпускает его, тогда первые 2 человека стараются завладеть им;
- г) две команды. По сигналу спортсмены бегут к предметам (мячи, медицинболы, теннисные мячи и т.п.), расположенные от них на расстоянии 10-15 м, собирают их и, прибежав обратно, передают предметы партнерам, которые возвращают эти предметы обратно, и т.д.
- д) две команды. Перед первым лежат несколько мячей. По сигналу, надо быстро передать их стоящему сзади, а тот дальше. Затем повернуться и передать мячи в обратную сторону. Тренеру: обучение направлено, в первую очередь, на развитие игровой ловкости. Упражнения и подвижные игры для развития быстроты и ловкости необходимо давать в сочетании с другими упражнениями, так как спортсмены в этом возрасте не могут длительное время выполнять одно и то же упражнение и быстро теряют к нему интерес.

Упражнения для развития гибкости:

- а) активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой;
- б) повторные пружинистые наклоны в сторону;
- в) использование энергии какой-либо части тела,
- г) активная помощь партнеру.

Специальные упражнения для развития гибкости обычно включаются в подготовительную часть любого тренировочного занятия. Кроме того, они должны применяться в самостоятельных занятиях. Такая двухразовая тренировка гибкости дает наилучший результат. Выносливость. Общая выносливость играет вспомогательную роль в развитии всех физических качеств. Юный спортсмен должен иметь достаточно высокий уровень аэробной выносливости для того, чтобы успешно переносить тренировочные нагрузки и наиболее эффективно развивать скоростно-силовые качества.

При воспитании выносливости у спортсменов до 12-13 лет нецелесообразно включать в тренировочный процесс упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, ибо спортсмены в этом возрасте не способны к продолжительной работе высокой интенсивности.

Координация Что касается вопроса двигательной, в том числе координационной готовности, то следует иметь в виду, что двигательные представления формируются по мере накопления двигательного опыта и фиксируются в долговременной памяти.

Чем богаче двигательный опыт, тем вероятнее наличие в нем представлений необходимых при освоении нового действия, тем быстрее может сформироваться ориентировочная основа нового действия и соответствующий двигательный навык.

Координационная готовность — способность целесообразно строить и связывать воедино целостные двигательные акты (движения). Способность преобразовывать, изменять выработанные формы действий.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающегося;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования; ознакомление обучающегося с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач; - накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

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

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

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

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

Таблица №11

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2*5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2*3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1*2 м или 1*1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольные (для обработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	На группу/2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	На тренера- преподавателя/1
11.	Свисток	штук	На тренера- преподавателя/1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	На группу/2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	На группу/50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	На тренера- преподавателя/1
18.	Мяч футбольный (размер №3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер №4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер №4)	штук	12
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2*3 м)	штук	2

22.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	На тренера-преподавателя/1
23.	Мяч для мини-футбола	штук	На группу/14

Иные условия реализации Программы

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится 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.

4.2.1 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). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

4.3.2 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; При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия.

4.3.3 Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться этапах начальной спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Кадровые условия реализации Программы

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапах начальной спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение 1 тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации

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 «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №

192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный 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).

V. Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников:

1. Тюленков С.Ю., Футбол в зале: система подготовки.- Москва: Терра-Спорт, 201086с.
2. Плои Б.И., Новая школа в футбольной тренировке / Б.И. Плои. - Москва: Терра-Спорт, 2012. - 240 с.
3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008. -272 с.
4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.:
5. Советский спорт, 2010. - 336 с.
6. Золотарёв А.П., Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. – Краснодар. 1997. – 50 с.
7. 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.].
8. Лапшин О.Б., Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
9. Монаков Г.В., Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 2888 с.
10. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
11. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010. -128 с.
12. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н.
13. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. - М.: Советский спорт, 2011. -160 с.
14. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. -128 с.
15. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-
16. тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) / А.А. Кузнецов - Москва: Олимпия, Человек, 2011. - 208 с.
17. Устав МБУ ДО «Спортивная школа «Олимпик».

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
Министерство физической культуры и спорта Свердловской области (<http://minsport.midural.ru>).
2. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» (www.rusada.ru).
3. Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз» (<http://www.rfs.ru>).