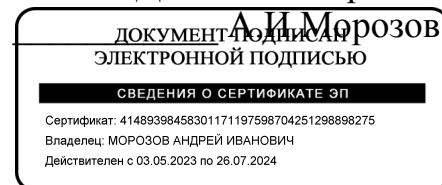


**Муниципальное образовательное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа А.Карпова» Верхнекетского района Томской области**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от 25 августа 2023 г.  
Протокол № 4

Утверждаю  
Директор  
МОАУ ДО СШ А.Карпова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 7 лет  
Срок реализации программы: 8 лет

Автор:  
Родиков А.Ю., тренер-преподаватель

р.п.Белый Яр, 2023 год

## Оглавление

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика Программы .....	5
2.1. Сроки реализации Программы.....	6
2.2. Объём Программы.....	6
2.3. Виды (формы) обучения.....	7
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	10
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	11
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте.....	15
2.7. Инструкторская и судейская практика.....	18
2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.....	20
III. Система контроля.....	22
3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	23
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	23
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.....	24
IV. Рабочая программа по виду спорта.....	27
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта "футбол".....	40
VI. Условия реализации Программы.....	41
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	41
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	43
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	44

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "футбол", утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. N 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее - ФССП). Футбол – олимпийский вид спорта, зарегистрированный в реестре общероссийских видов спорта (номер-код спортивной дисциплины 0010012611Я).

2. Программа разработана с учётом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утверждённой приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. N 1230, в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

3. Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1) этап начальной подготовки (далее - НП);

2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

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

Основные задачи подготовки обучающихся на этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "футбол";

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "футбол";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

Основные задачи подготовки обучающихся учебно-тренировочного этапа:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "футбол";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "футбол";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

5. Программа построена с учётом:

поэтапного усложнения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, применения оптимальной системы питания, отдыха и восстановления;

моделировании содержания учебно-тренировочного процесса по видам подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической);

индивидуализации спортивной подготовки (учёт индивидуальных особенностей

конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

единства общей и специальной физической подготовки с возрастанием доли специальной физической подготовки по мере повышения уровня спортивного мастерства спортсмена;

непрерывности и цикличности процесса подготовки;

взаимосвязи всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего, учебно-тренировочного и соревновательного процессов.

## **II. Характеристика Программы**

Футбол (от англ. foot — ступня, ball — мяч) — самый популярный командный вид спорта в мире. Точная дата возникновения футбола не известна, но можно с уверенностью сказать, что история футбола насчитывает не одно столетие и затронула множество стран.

Первые правила игры в футбол были введены 7 декабря 1863 года Футбольной ассоциацией Англии. Сегодня правила футбола устанавливает Международный совет футбольных ассоциаций (IFAB), в который входят ФИФА, а также представители английской, шотландской, североирландской и валлийской футбольных ассоциаций.

Каждая футбольная команда должна состоять максимум из одиннадцати игроков (именно столько может находиться одновременно на поле), один из которых вратарь и он же единственный игрок, которому разрешено играть руками в рамках штрафной площади у своих ворот. Футбольный матч состоит из двух таймов длительностью по 45 минут каждый. Между таймами предусмотрен 15 минутный перерыв на отдых, после которого команды меняются воротами. Это делается для того, чтобы команды были в равных условиях. Футбольную игру выигрывает команда, забившая большее количество голов в ворота соперника.

Для футбола характерны быстрые, разнообразные движения участников, как с мячом, так и без мяча: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Обстановка, в которой происходят эти действия, постоянно изменяется, что требует от игроков быстрых, самостоятельных решений. Футбол - коллективная игра. Это определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. Основной психологической установкой в футболе является стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды. Воспитание коллективизма, слаженных командных действий есть важнейшая задача процесса подготовки спортсмена для командных игр.

## 2.1. Сроки реализации Программы

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, а также численный состав групп на этапах спортивной подготовки указаны в таблице 1.

**Таблица 1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

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

При комплектовании группы на этапах спортивной подготовки формируются:

1) по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося (в таблице 1 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки);
- количественного состава (в таблице 1 определяется минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп\*);

2) при наличии у обучающегося медицинского заключения о допуске к занятиям избранным видом спорта;

3) возможности перевода обучающихся из других образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы.

\*Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 1 и устанавливается с учётом единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, в котором реализуется Программа.

## 2.2. Объем Программы

Процесс подготовки футболистов реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП по виду спорта «футбол» и с

учетом этапа и периода спортивной подготовки. Данные объема Программы представлены в Таблице 2.

**Таблица 2. Объем Программы**

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

\*В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) на учебно-тренировочном этапе недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана.

### **2.3. Виды (формы) обучения**

Процесс спортивной подготовки по футболу осуществляется в следующих формах:

- 1) учебно-тренировочные занятия;
- 2) учебно-тренировочные мероприятия;
- 3) спортивные соревнования.

#### **Учебно-тренировочные занятия.**

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой) в форме групповой (командной) спортивной тренировки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех 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,

инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

### **Учебно-тренировочные мероприятия.**

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, качественной подготовки обучающихся к спортивным соревнованиям и повышения их спортивного мастерства организуются учебно-тренировочные сборы.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 3.

**Таблица 3. Учебно-тренировочные мероприятия**

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам 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
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	14



	по общей и (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	-	До 60 суток

Для участия в учебно-тренировочных сборах формируется количественный состав обучающихся с учетом планирования их участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный планы Томской области и Верхнекетского района в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

### **Спортивные соревнования.**

Важная роль в подготовке игрока футбольной команды отводится соревновательной деятельности и, в частности, игровой подготовке. Участие в спортивных соревнованиях позволяют спортсменам повысить уровень спортивной квалификации и достичь запланированных результатов в соревновательной борьбе.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Томской области, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Верхнекетского района и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

**Таблица 4. Объем соревновательной деятельности**

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

### Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса составляются индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Томской области.

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 Программы.

### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки, эффективное распределение программного материала по периодам спортивной подготовки, годам обучения и блокам планирования.

**Таблица 5. Годовой учебно-тренировочный план**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет	
				1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
		Недельная нагрузка в часах						
6	8	8	10	12	12	12	12	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								

		2	2	3			3		
		Наполняемость групп (человек)							
		14-28			12-24				
1	Общая физическая подготовка	50	62	56	72	92	92	100	100
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	42	52	52	64	64
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	36	44	44	48	48
4	Техническая подготовка	144	186	190	194	228	228	125	125
5	Тактическая подготовка	2	4	2	18	22	22	26	26
6	Теоретическая подготовка	2	2	4	13	16	16	24	24
7	Интегральная подготовка	103	148	150	110	128	128	172	172
8	Психологическая подготовка	2	2	2	12	16	16	19	19
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	4	6	6	12	12
10	Инструкторская практика	-	-	-	5	6	6	6	6
11	Судейская практика	-	-	-	6	6	6	6	6
12	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	4	4	4	12	12
13	Восстановительные мероприятия	2	4	4	4	4	4	10	10
	Общее количество часов в год	312	416	416	520	624	624	624	624

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Современный национальный воспитательный идеал – это высоконравственный, компетентный гражданин России, патриот Отечества, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, разделяющий духовные и культурные традиции многонационального народа Российской Федерации.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей обучающегося, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Общая цель воспитания в МОАУ ДО СШ А.Карпова – личностное развитие обучающихся, заключающееся:

1) в развитии их позитивного отношения к общественным ценностям (семья, труд, Отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек);

2) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике:

восприятие занятий спортом как средства саморазвития;

культивирование здорового образа жизни;

уважение к духовным и культурным традициям страны, малой Родины, семейным ценностям;

поддержка и развитие традиций своего спортивного коллектива, спортивной школы и Верхнекетского района;

участие в совместной образовательной, общественной и творческой деятельности: педагоги-обучающиеся-родители;

поддержка принципов коллективизма и ответственности за общее дело.

Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение следующих основных задач:

- 1) реализация воспитательных возможностей общешкольных ключевых дел;
- 2) организация предметно-эстетической среды, т.е. оформление внутреннего и внешнего пространства школы, её дизайнерские решения, символика как отражение ценностей, культивируемых в организации;
- 3) реализация воспитательного потенциала учебно-тренировочного занятия;
- 4) профориентация как практическое освоение образовательной и профессиональной деятельности и мотивация к выбору профессии;
- 5) работа с родителями для более эффективного достижения целей воспитания.

Календарный план воспитательной работы по реализуемым задачам (модулям) и направлениям приведен в таблице 6.

**Таблица 6. Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Ключевые общешкольные дела</b>		
1.1	На школьном уровне	Участие в спортивных соревнованиях, посвящённых государственным и профессиональным праздникам и датам, памяти профессионалов и героев: - муниципальные соревнования по футболу памяти тренера-преподавателя А.Табачинского; - муниципальные соревнования по футболу, посвящённые всемирному дню футбола, дню физкультурника	по календарю  ноябрь  декабрь, август
1.2		Проведение новогодних спортивных праздников: - соревнования на призы Деда Мороза между командами обучающихся; - спортивные праздники с участием обучающихся, выпускников и родителей обучающихся	декабрь- январь
1.3		Реализация проекта «Герои войны – герои спорта»: - просмотр тематических кинофильмов; - тематические занятия	апрель-май
1.4	На муниципальном (внешкольном) уровне	Участие в спортивных событиях и акциях, посвящённых юбилею района и посёлка; значимым отечественным и международным событиям	в соответствии с календарем праздничных дат
1.5		Участие в муниципальных и региональных фестивалях ВФСК «Готов к труду и обороне!»	в течение учебного года
1.6	На индивидуальном уровне	Реализация проекта «Одарённые дети»: - сбор портфолио обучающихся; - выдвижение кандидатов на награждение премией Главы Верхнекетского района «Одарённые дети»; - церемония награждения; - награждение и чествование лучших спортсменов – выпускников на выпускных вечерах	в течение учебного года апрель-май  июнь
2.	<b>Организация предметно-эстетической среды спортивной школы</b>		

2.1		Благоустройство территории спортивной школы: - озеленение; - стрижка газонов; - устройство пешеходных дорожек; - субботники по уборке территории	в течение учебного года
2.2		Создание малых архитектурных форм на территории спортивной школы	в течение учебного года
2.3		Событийный дизайн (оформление пространства спортивных праздников, церемоний и соревнований)	в течение учебного года
2.4		Благоустройство и оформление помещений для учебно-тренировочного процесса и отдыха	в течение учебного года
2.5		Размещение специальной информации для обучающихся и родителей: на стендах спортивной школы; на официальном сайте; в социальных сетях	в течение учебного года
3.	<b>Учебно-тренировочное занятие</b>		
3.1	Здоровьесбережение	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); - участие в пропагандистских акциях по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	в течение учебного года
3.2	Культура спортивной безопасности и антидопингового поведения	Изучение инструкций по безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия, соревнований, в тренажёрном зале, при поездке на автомобильном и железнодорожном транспорте; Знакомство с правилами честного и чистого спорта	в течение учебного года
3.3	Безопасность жизни	Изучение правил поведения и профилактические мероприятия (тренировки) по пожарной безопасности, антитеррористической безопасности. Профилактика экстремизма в подростковой и молодёжной среде	в течение учебного года
3.4	Освоение духовных и культурных ценностей. Воспитание уважения к истории и традициям	Популяризация физической культуры и спорта; Формирование уважения и развитие интереса к истории и традициям спортивной школы; Изучение спортивного этикета; Пополнение знаний о выдающихся спортсменах	в течение учебного года
3.5	Формирование традиций собственного спортивного коллектива	Участие в соревнованиях; Организация совместных мероприятий с родителями; Формирование институтов самоуправления в коллективе	в течение учебного года
4.	<b>Проориентационная деятельность</b>		

4.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	в течение учебного года
4.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	в течение учебного года
5.	<b>Работа с родителями</b>		
5.1	Участие в органах управления	- формирование родительского комитета; - выборы представителя в общешкольный родительский комитет	август-сентябрь
5.2	Совместная деятельность	- индивидуальные беседы с родителями, собрания; - участие родителей в спортивных соревнованиях в качестве зрителей; - участие родителей в поездках на соревнования в качестве сопровождающих и группы поддержки спортсменов; - поощрение родителей лучших спортсменов и родителей – активных помощников в образовании и воспитании обучающихся	в течение учебного года
5.3	Обратная связь (изучение мнения родителей)	Участие родителей обучающихся в опросах, проводимых спортивной школой, администрацией района, департаментом по молодёжной политике, физической культуре и спорту Томской области	в течение учебного года

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В МОАУ ДО СШ А.Карпова осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. В рамках профилактики антидопингового просвещения обучающиеся обязаны под роспись знакомиться с антидопинговыми правилами по избранному виду спорта.

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, размещена на информационном стенде и в разделе «Антидопинг» на сайте МОАУ ДО СШ А.Карпова.

**Таблица 7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео



	Практическая работа «Запрещённый список»	1 раз в месяц	Обучающиеся знакомятся с сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА», выполняя задание тренера-преподавателя по поиску специальных препаратов
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА '	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – обязательная составляющая образовательного процесса и основание для допуска обучающихся к официальным соревнованиям
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	
	Родительское собрание	1 раз в год	Знакомство с понятием «Запрещённый список», нарушениями антидопинговых правил, с сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – обязательная составляющая образовательного процесса и основание для допуска обучающихся к официальным соревнованиям
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	
	Родительское собрание	1 раз в год	Знакомство с нарушениями антидопинговых правил, новой информацией РУСАДА, сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»

## 2.7. Инструкторская и судейская практика.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса. Поэтому данная Программа направлена не только на физическую подготовку спортсменов, но и на освоение элементарных умений и навыков ведения тренировочной работы и основам судейства соревнований. Целью этого вида образовательной деятельности является подготовка не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила игры футбола, правила поведения на игровой площадке и вне ее, а также начинающих судей.

Данная деятельность предусмотрена в программном материале, начиная с УТ подготовки обучающихся.

Возможность познакомить игроков со спецификой работы тренера-преподавателя может послужить в дальнейшем толчком к выбору ими этой профессии. Поэтому в течение всего процесса подготовки спортсмена в рамках инструкторской практики тренеру-преподавателю необходимо не только привлекать обучающихся к организации занятий и участию их в проведении отдельных частей учебно-тренировочного занятия, формировать у спортсменов умение самостоятельного качественного выполнения изученных технических элементов и упражнений по воспитанию физических качеств, но и планировать различные беседы, лекции, дискуссии, позволяющие расширить знания об особенностях работы тренеров-преподавателей по футболу, об основах построения спортивной тренировки, о принципах воздействия физических упражнений на организм спортсменов и многие другие. Планы по инструкторской практике следует формировать с учетом текущих знаний, умений и навыков спортсменов.

Судейская практика обучающегося заключается в четком понимании основных положений правил соревнований и работы арбитров в процессе игры (понимание жестов судей, уметь читать основной протокол игры, знать основные обозначения в протоколе статистики и т.д.). Также футболистов необходимо привлекать к активной судейской практике, как в роле полевого судьи, так и судьи-секретариата. Поэтому на всех этапах учебно-тренировочного процесса активно изучаются функциональные обязанности каждого судьи. Спортсменам предлагается принимать активное участие в судействе тренировочных игр на разных судейских позициях.

На учебно-тренировочном этапе обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской и судейской работы:

**Таблица 8. Планы инструкторской практики**

Этап	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный (спортивной специализации) этап
------	---------------------------	--

Год подготовки	До года	Свыше года	До 3 лет	3 года	Свыше 3 лет
Тема					
1. Основы спортивной тренировки: - овладение принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, навыком отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; - овладение основными методами построения УТЗ; овладение способами разминки, основной и заключительной частью занятия; - овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).	-	-	1	2	1
2. Виды подготовки: общая физическая подготовка. Проведение части разминки (вместе с тренером-преподавателем и самостоятельно)	-	-	1	1	1
3. Виды подготовки: специальная физическая подготовка. Проведение части учебно- тренировочного занятия (вместе с тренером-преподавателем и самостоятельно)	-	-	1	1	1
4. Виды подготовки: техническая подготовка. Проведение части учебно- тренировочного занятия (вместе с тренером-преподавателем и самостоятельно)	-	-	1	1	1
5. Планирование спортивной подготовки. Ведение дневника: - учет тренировочных и соревновательных нагрузок; - регистрация результатов тестирования; - анализ выступления на соревнованиях	-	-	1	1	1
6. Основы методики обучения	-	-	-	-	1
Всего за год:	-	-	5	6	6

**Таблица 9. Планы судейской практики**

Этап	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		
	До года	Свыше года	до 3 лет	3 года	Свыше 3 лет
Год подготовки					
Тема					

1. Правила проведения соревнований по футболу	-	-	2	2	1
2. Правила проведения соревнований по мини-футболу	-	-	2	2	1
2. Осуществление функций помощника судьи в своей и других группах	-	-	1	1	2
4. Ведение протоколов соревнований	-	-	1	1	2
Всего за год:	-	-	6	6	6

## **2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.**

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает:

предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

этапные и текущие медицинские обследования;

врачебно-педагогические наблюдения с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;

санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения тренировок и спортивных соревнований, одежды и обуви;

медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

контроль питания спортсменов и использования ими восстановительных средств

выполнений рекомендаций медицинских работников.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

*Цель медико-биологического контроля:* определение рационального двигательного режима, соответствующего анатомо-физиологическим

особенностям обучающихся определенных возрастных групп; сохранение и укрепление здоровья спортсменов.

*Задачи медико-биологического контроля:*

- определение показаний и противопоказаний к занятиям футболом;
- обоснование рациональных режимов учебно-тренировочного процесса футболистов;
- систематическое наблюдение за физическим и психоэмоциональным состоянием обучающихся;
- обучение спортсменов самоконтролю в процессе занятий;
- санитарно-гигиенический надзор за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий футболистов;
- медицинское обеспечение соревнований по футболу;
- санитарно-просветительская работа по вопросам рационального использования средств занятий футболом, профилактике травм и заболеваний, правильного применения режима работы и отдыха и т.д.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Невозможно без поддержания или повышения должного уровня работоспособности игрока сохранить непрерывность и эффективность учебно-тренировочного процесса. Поэтому в современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, которые следует применять систематически и направленно. Подбор восстановительных средств следует формировать с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных (возрастных) особенностей спортсменов.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки переутомления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие учебно-тренировочного занятия на организм обучающегося. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

В таблице 10 показаны средства восстановления футболистов на разных этапах спортивной подготовки.

**Таблица 10. Восстановительные мероприятия, используемые при работе с футболистами на разных этапах подготовки**

Задача	Средства, методы, мероприятия
<b>Этап начальной подготовки</b>	
Постепенная адаптация к повышению физических нагрузок	Закономерное, рациональное сочетание нагрузок и отдыха на занятии. Широкое использование подвижных игр в решении двигательных задач.
Восстановление работоспособности обучающихся	Обучение использованию гигиенических процедур: водные процедуры, закаливание организма солнцем, водой, воздухом. Сбалансированное питание (восстановление потраченных калорий, правильное сочетание продуктов).
<b>Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	
Профилактика и предупреждение Травматизма. Рациональное построение тренировки и соотношение объема и интенсивности нагрузки спортсменов	Массаж и самомассаж - как средства восстановления. Использование разминки в учебно-тренировочном процессе и в игровой деятельности.
Предупреждение переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности. Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный.
Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения восстановительной направленности, плавание (водоем, бассейн).
Психологическая подготовка к учебно-тренировочному и соревновательному процессу.	Сауна, общий массаж, кислородные коктейли. Элементы аутотренинга, настрой на игру.

### III. Система контроля

Контроль в учебно-тренировочном процессе - одно из важных и необходимых условий эффективного планирования спортивной тренировки. Он позволяет не только увидеть и проанализировать планируемые результаты, но и вовремя скорректировать (уточнить, исправить) сам план для устранения выявленных недостатков. Следует помнить, что контроль будет результативным лишь в том случае, если будет осуществляться систематически, объективно, достоверно, с обязательным анализом полученных результатов.

### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, а также к участию в спортивных соревнованиях:

#### На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

#### На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Томской области, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

Важную роль для получения необходимых показателей состояния и спортивной подготовленности спортсменов выполняют различные контрольные тесты и

нормативы, которые применяет тренер-преподаватель в рамках педагогического контроля в течение всего учебно-тренировочного процесса. Этот подход позволяет постоянно получать данные о прогрессировании, спортивном росте игрока, определять его пригодность к дальнейшему совершенствованию и его интерес к углубленной специализации, а также постоянно иметь представление не только об уровне спортивной подготовленности игрока, но и о динамике и приросте значимых и интересующих тренера-преподавателя показателей. Это методы текущего контроля.

Оценка результатов освоения Программы в течение учебного года сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольных-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации.**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «футбол» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

**Таблица 11. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "футбол"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40



1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"</b>						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
<b>4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"</b>						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

**Таблица 12. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "футбол"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			30	27

	(начиная с пятого года спортивной подготовки)			
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"</b>				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
<b>4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"</b>				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			29,40	32,60
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"		

#### IV. Рабочая программа по виду спорта

Рабочая программа по виду спорта «футбол» содержит разделы, в которых изложен материал по всем видам подготовки:

- теоретическая подготовка;
- физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- интегральная подготовка;
- психологическая подготовка.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность становления спортивного мастерства на протяжении всего учебно-тренировочного процесса.

**Теоретическая подготовка** является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется в форме специально организованных лекций, бесед. Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами; просмотр и анализ видеоматериалов; педагогические наблюдения, анализ полученных материалов; видеоанализ проведенных игр по технико-тактическим показателям; ведение дневника самоконтроля; викторины.

Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от уровня подготовленности общего кругозора и возраста обучающегося.

Особое значение придается изучению теории избранного вида. Необходимо, чтобы обучающийся хорошо знал правила спортивных соревнований, умел вести дневник самоконтроля и проводить анализ учебно-тренировочного процесса. Учебно-тематический план для изучения теории приведен в таблице 13.

Таблица 13. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

ПОДГОТОВКИ	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по вилу спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы техникотактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту' и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## **Содержание учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки. Практическая часть**

Характеристика и задачи начального этапа подготовки футболистов.

### Цели подготовки на этапе начальной подготовки:

обучить освоению широкого арсенала двигательных навыков;  
 обучить множеству простых и сложных технических элементов, приемов футбола;  
 дать общие теоретические знания о физической культуре и спорте, о футболе;  
 развить всесторонне и гармонично физические качества;  
 привить стойкий интерес к занятиям футболом;  
 укрепить здоровье.

Цели подготовки в группах начальной подготовки осуществляются с помощью решения конкретных задач:

развить координацию движений, гибкость, ловкость и быстроту обучающегося;  
 обучить технике ведения мяча и технике финтов с «уходом»;  
 обучить технике обработки катящегося мяча стопой, бедром, грудью;  
 обучить технике удара по мячу внутренней стороной стопы и серединой подъема стопы;  
 обучить технике удара головой по мячу;  
 обучить тактическим действиям – индивидуальным и групповым (2 x 2, 3 x 3, 4 x 4);  
 сформировать умение преодолевать физические и психологические нагрузки во время участия спортсменов в соревнованиях.  
 достичь гармоничного развития мускулатуры всего тела, укрепить сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшить функциональные способности органов и систем, развить силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость;  
 развить способность выполнять движения быстро и часто, что достигается, прежде всего, с помощью многократного бега на короткие дистанции и подвижных игр;  
 овладеть техникой общеразвивающих и специальных упражнений, владения мячом, ознакомление с технико-тактическими действиями в защите и нападении.

Анализ опыта подготовки юных футболистов показывает, что для овладения необходимым мастерством требуется не менее 5-6 лет целенаправленной тренировочной работы. Следовательно, уже на этапе начальной подготовки к специализации (10-13 лет) необходимо выбрать и определить, кто из спортсменов в наибольшей мере соответствует по своим задаткам требованиям футбола. При этом желательно не только своевременно раскрыть природные задатки и склонности юного футболиста, но и установить предрасположенность организма к высоким темпам развития этих данных. Успешно достигать этих целей помогает правильно организованная система отбора и занятия на начальном этапе подготовки, основное содержание которых сводится к разносторонней подготовке, позволяющей раскрыть задатки юного спортсмена и его предрасположенности к тому или иному виду игрового амплуа.

Содержание занятий футболом с подростками зависит от особенностей, индивидуальных и возрастных, которые следует учитывать при планировании, построении и проведении занятия. Кроме того, нужно иметь в виду, что показатели биологического развития детей одной и той же возрастной группы могут отличаться от средних данных этой возрастной группы на два года или даже более в ту и другую сторону. Занятия с юными футболистами на этом этапе организуются и проводятся так же, как и со взрослыми спортсменами, но имеются и некоторые особенности: продолжительность занятий короче, нагрузка, объем и интенсивность меньше, больше уделяется внимания игровой направленности.

При реализации содержания Программы на этапе начальной подготовки тренер-преподаватель должен учитывать следующие факторы, влияющие на качество подготовки:

#### *Вес и параметры мяча.*

Для ребят от 7 до 9 лет нужно использовать легкие мячи № 3, 4 от 63,5 до 66 см окружности. Таким мячом легче развивать небьющую ногу. Он послушнее и быстрее летит после ударов и не позволяет скапливаться во время игры большому количеству игроков.

#### *Выбор размера игровой площадки.*

Для того чтобы выполнять игры на ловкость и быстроту и развивать основные способности технической и тактической подготовки, требуется площадка размером 20 x 40 м.

#### *Использование размеров ворот.*

Ворота имеют очень важное значение для подготовки в футболе, т.к. развивается игровое мышление и можно менять задания в игре. Стандартные размеры ворот – 2 x 3 м.

#### *Развитие неударной ноги.*

Необходимо обратить особое внимание на стимулирование игры небьющей ногой.

## **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка юных футболистов включает в себя простые упражнения, подвижные игры с различными задачами, спортивные игры, плавание. *Подвижные игры и эстафеты* (с мячом, скакалками и др.) применяются для развития общей подвижности

*Спортивные игры* (баскетбол, теннисбол, гандбол играют по упрощенным правилам в малых составах) для проявления чувства соперничества, лидерских качеств и расширения кругозора.

*Плавание*, игры на воде. В летний период применяется обучение плаванию, используются игры на воде (водное поло и др.).

*Катание на коньках, лыжах*. В зимний период применяется обучение катанию на коньках и на лыжах.

Методические указания. При подготовке футболистов младшего возраста необходимо создавать условия для того, чтобы детям было интересно на занятиях, причем на каждом занятии должен присутствовать соревновательный момент. Кроме того, тренер-преподаватель должен следить за величиной нагрузки на каждом этапе подготовки.

## **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка включает в себя комплексы упражнений для обучения технике бега, для развития ловкости и гибкости, скорости и быстроты, силы.

*Обучение технике бега.*

Для обучения технике бега используется комплекс беговых упражнений разными способами:

бег захлестыванием голени;

бег с высоким подниманием бедра;

бег спиной;

бег с разворотом на 180 градусов;

«рваный» бег;

бег «зигзагом»;

бег с крестным шагом;

Методические указания. Выполнять упражнения целесообразно в начале учебно- тренировочных занятий.

*Развитие ловкости и гибкости.*

Для развития ловкости и гибкости предлагаются следующие упражнения:

упражнения со скакалкой;

эстафеты с предметом и без предмета;

гимнастические упражнения (кувырки и др.);

подвижные игры;

упражнения с мячом.

*Развитие скорости и быстроты.*

Для развития ловкости и гибкости предлагаются следующие упражнения:

старты из различных положений;

эстафеты с мячом и без мяча;

челночный бег;

подвижные игры (день-ночь, кошки-мышки).

рывки и ускорения по команде тренера-преподавателя.

Кроме того, используются спортивные игры (в малых составах), игры для развития внимания.

*Развитие силы.*

Для развития силы предлагается следующий комплекс упражнений:

удары по мячу ногой на месте и в движении;

вбрасывание мяча руками;

отбор мяча ногой;

удары по мячу головой;

эстафеты с элементами прыжков.

### **Техническая подготовка**

*Обучение технике владения мячом.*

Для развития у обучающихся «чувства мяча» используются различные комплексы упражнений и игры:

ведение мяча ногой с изменением направления (левой, правой ногой);

ведение мяча на различных участках в ограниченном пространстве;

ведение мяча в «лабиринте» (обводка стоек с многоцелевыми задачами);

подвижные игры с мячом («кошки-мышки», «догонялки», «преследование соперника», «захват пустых ворот»);

обучение обманным движениям, «финтам» (уход в сторону, «перешагивание», «ложный замах», «паровоз»);

обучение жонглированию мячом (стопой, бедром, туловищем, головой).

Методические указания. Целесообразно выполнять упражнения сначала сильной ногой, а потом слабой. Жонглирование выполнять сначала подспущенным мячом.

Тренер-преподаватель должен стимулировать детей выполнять задания с учетом скорости выполнения.

*Обучение технике ударов по мячу ногой.*

Предлагается следующий комплекс упражнений для обучения технике ударов по мячу ногой:

обучение ударам ногой по воротам по неподвижному мячу (внутренней частью стопы, серединой подъема стопы). Игры «Король», «Пенальти».

Методические указания: необходимо подразделять удары на точность и удары на



силу, обратить внимание на «слабую» ногу.

обучение ударам ногой по воротам в движении (после ведения мяча, после приема мяча, после обводки стоек).

Методические указания: обратить внимание на технику удара (постановку опорной ноги).

обучение технике передачи мяча ногой на месте и в движении (внутренней частью стопы и серединой подъема).

Методические указания: выполнять упражнения в парах, в тройках, в четверках, обратить внимание на «слабую» ногу.

Обучение технике обработки мяча. Обработка мяча в футболе совершается различными способами:

обработка мяча «подошвой»;

обработка мяча внутренней частью стопы и внешней стороны стопы;

обработке мяча бедром;

обработка мяча туловищем и головой.

Методические указания: сначала обучать технике обработки мяча на месте, а потом в движении. Выполнять упражнения на обработку мяча в парах, в тройках, в четверках. Использовать упражнения в виде эстафет, подвижных игр.

*Обучение технике ударов по мячу головой* начинается со второго года подготовки. Для этого используется следующие упражнения и игры:

удары по мячу головой в парах, в тройках (на точность и по воротам);

удары по мячу головой в движении в парах;

подвижные игры с целевой задачей «игра головой»;

спортивные игры с целевой задачей «игра головой»;

жонглирование мячом головой.

Методические указания: обратить внимание, чтобы занимающиеся в момент удара по мячу головой не закрывали глаза.

*Обучение технике игры вратаря.*

Подготовка вратарей имеет особое значение и должна осуществляться по индивидуальной программе. Отбор юных вратарей производится в начале второго года обучения. Учитываются желание играть в воротах и наличие лидерских качеств у игрока.

*Упражнения для обучения технике игры вратаря (7 – 9 лет):*

ловля мяча двумя, одной рукой (сверху и внизу);

отбивать мячи руками и ногами;

выбивание мяча ногой от ворот.

Тактическая подготовка юных вратарей:

игра на линии ворот;

игра руками и ногами на выходах из ворот;

выбор позиций при стандартных положениях.

Методические указания: во время учебно-тренировочного процесса необходимо давать играть юным вратарям в поле. При подборе упражнений и их дозировке важно учитывать возрастные особенности юных вратарей.

### **Тактическая подготовка**

Необходимо на первом этапе подготовки давать упрощенные упражнения и игры, не придавая значения технике и тактике, а на втором этапе подготовки следует уже обратить внимание на технико-тактическую подготовку.

Игры «на сближенных воротах» проводятся на поле размером 25 x 15 м, тренер-преподаватель меняет состав игроков в поле в соответствии с размерами ворот (1 x 1, 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4), а на втором этапе – 5x5.

Игры «на четверо ворот». Размеры площадки и ворот выбираются по количеству игроков в поле (1 x 1, 2 x 2, 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5).

Упражнения в двойках, тройках: «паровоз», забегание, скрещивание, игра «в стенку», «обратный пас».

Упражнения на развитие игрового мышления с воротами и без ворот (2 x 1, 3 x 2, 4 x 3, 5 x 4).

Игровые «квадраты» (2 x 1, 3 x 1, 4 x 1, 5 x 2). Количество касаний с мячом игроков необходимо менять.

Игры «с элементами спортивных игр» в малых составах (гандбол, баскетбол).

Подвижные игры с элементами игры в футбол: «черные – белые», «командная охота 2 x 3, 3 x 4», «выход из окружения».

Методические указания. Все упражнения и игры должны соответствовать умственному и физическому развитию ребенка. В тактической подготовке нужно учитывать и связывать от простого, уже известного, к более сложному и новому.

### **Психологическая подготовка**

На этапе начальной подготовки важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

### **Участие в спортивных соревнованиях**

Соревновательная деятельность является показателем качества учебно-тренировочного процесса. Программа предусматривает участие обучающихся на этапе начальной подготовки в неофициальных соревнованиях, позволяющих набрать соревновательный опыт: в кратковременных соревнованиях по футболу, в соревнованиях по мини-футболу в составах 4+1 (размеры ворот 2 x 3 м, размеры поля 25 x 35 м, мяч № 4), в соревнованиях, проводимых на базе Спортивной школы среди обучающихся соответствующих возрастных групп.

Качество технико-тактических действий каждого футболиста в таких соревнованиях является определяющим для оценки его подготовки к участию в официальных соревнованиях. В свою очередь успешность соревновательной деятельности является основным показателем, дающим основание для перевода занимающегося на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Характеристика и задачи учебно-тренировочного этапа подготовки футболистов.

### **Техническая подготовка**

На этом этапе начинается «углубленная специализация». В первые два года спортсмены должны овладеть способностью выделять в двигательном действии закономерности, уверенно решать двигательную задачу как в стандартных, так и в вариативно изменяющихся условиях и в экстремальных.

Юные футболисты уже обладают умениями в выполнении тех или иных технических приемов и чтобы это умение вышло на новую ступень, приблизилось к уровню навыка, необходимо наполнить его теорией развития движений.

В зависимости от типа двигательной задачи внимание занимающегося фиксируется на динамике, либо на пространственной структуре действия, либо попеременно на одной из характеристик, но всегда основываясь на двигательном действии, которое должно быть освоено максимально приближенно к требованиям техники. Результатом такого освоения будет то, что называют «грубым умением».

В работе над техникой необходимо учитывать следующее:

быстро определить траекторию полета мяча и моментально устремиться в этом направлении;

заранее выбрать прием обработки мяча;

в момент приема отвести назад ту часть тела, которая принимает мяч (смягчает прием);

расслабить ту часть тела, которая принимает мяч (чтобы не было отскока). По мере усвоения технических приемов спортсмены совершенствуются:

в прямых и резаных ударах разными способами по мячу, летящему по разным траекториям и разным направлениям;

в остановках мяча с переводами;

в ведении мяча разными способами;

в обманных движениях;

в отборе мяча ударом и остановкой в выпаде и подкате, толчком плеча;

во вбрасывании мяча из-за боковой с места, в движении, с падением.

Вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении, в прыжке (броске).

Чтобы обеспечить формирование эффективного и надежного двигательного навыка, следует ориентировать обучающегося на ситуацию применения в игре. Для этого тренер-преподаватель подбирает необходимые упражнения по технической

подготовке:

упражнение для отработки ударов головой;

тренировка линии атаки;

тренировка линии обороны;

тактико-технические упражнения для крайних защитников;

тактико-технические упражнения для центральных защитников;

тактико-технические упражнения для игроков средней линии и нападения.

*Техническая подготовка вратаря*

Стойка вратаря

Перемещение вратаря

Ловля мяча

Отбивание и передача мяча

Падение и ловля в падении

Методические указания. Тренеру-преподавателю необходимо подобрать соответствующие подготовительные и основные учебно-тренировочные упражнения для наилучшего тренировочного эффекта в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов.

### **Тактическая подготовка**

Основные задачи подготовки:

овладение основами командных тактических действий в нападении и защите;

совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа футболистов;

формирование умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов);

развития способностей к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению;

изучение технического арсенала, тактической и волевой подготовки противника.

*Тактика нападения. Индивидуальные действия*

Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приёмов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Маневрирование на поле: «открывание» для приёма мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счёт скоростного маневрирования по полю и подключении из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приёмы.

### *Тактика нападения. Групповые действия*

Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.

Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений. Взаимодействия с партнёрами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных. Низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путём точной длинной передачи на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

### *Тактика нападения. Командные действия*

Выполнение основных обязанностей в атаке на своём месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнёрами при разном числе нападающих, а так же внутри линии и между линиями.

### *Тактика защиты. Индивидуальные действия*

Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

### *Тактика защиты. Групповые действия*

Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

### *Тактика защиты. Командные действия*

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое

перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

### *Тактика вратаря*

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнёрам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации по введению мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру. Адресуя его свободному от опеки партнёру. Выбор места при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнёров.

### *Учебно-тренировочные игры*

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

## **Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка футболистов 10-11 лет строится с учётом овладения обучающимися к этому возрасту основами элементарных технических приёмов, умения выполнять их достаточно рационально. По-прежнему, основу подготовки составляют упражнения в «связках» и двусторонние учебно-тренировочные игры на площадках уменьшенных размеров. Задания необходимо выполнять в облегченных условиях, без активного сопротивления, но содержание «связок» при этом усложняется. Обязательными элементами тактико-технических действий являются: остановка катящегося мяча с уходом в сторону, быстрое ведение с обводкой, короткая передача мяча или удар в ворота; обработка падающего перед игроком мяча внутренней стороной стопы либо внешней частью подъёма с уходом в сторону, ведение, финт, удар в цель.

Основное условие – точное выполнение на оптимальной скорости передвижения. По мере усложнения заданий «связки» тактико-технические действия должны наполняться элементами индивидуальных оборонительных действий: преследованием и «закрыванием» соперника, отбором или перехватом мяча.

Совершенствование ловкости осуществляется при передвижении на высокой скорости в двигательных действиях с незначительной амплитудой изменения направления бега (относительно прямой). Это включает в себя:

бег по прямой с обеганием стоек (дистанция – 30 м);

то же, первые 10м – бег спиной вперёд;

ведение мяча с обводкой стоек;

ведение или обводка стоек с ударом по воротам;

ведение мяча, обводка пассивно защищающихся соперников, удар по воротам;

ведение мяча, обводка активно защищающихся соперников, удар по воротам.

Содержание интегральной подготовки юных футболистов 12-13 лет отличается от других возрастных групп. Поскольку темпы прироста уровня специфических координационных способностей в этот период значительно замедляется и, даже возможно снижение показателей относительно предыдущей возрастной группы, данный этап тренировки целесообразно посвятить в большей степени собственно тактической подготовке, не ставя целью существенное повышения уровня техники владения мячом. Преобладание тактического компонента в интегральной подготовке будет вполне оправданным, поскольку на этом возрастном этапе объём знаний и умений в тактике значительно возрастает. Начинается спортивная специализация по игровому амплуа, что наряду с индивидуальной тактикой требует большого объёма работы над групповыми тактическими взаимодействиями.

В силу указанных причин круг средств интегральной подготовки спортсменов в 12-13 лет значительно расширяется. Основу содержания подготовки, по-прежнему составляют «связки», учебно-тренировочные игры проводятся не только на площадках уменьшенных размеров, но и на стандартных полях. Типовыми «связками» по игровым амплуа могут быть следующие:

*для игроков обороны* – обычный бег с ускорением, бег спиной вперёд, отбор мяча, перехват или единоборство за мяч, ведение, передача; бег спиной вперёд, игра головой в прыжке; после срыва атаки соперника выбор позиции (открывание), получение мяча от вратаря, ведение, игра «в стенку», обводка, прострельная передача или удар в ворота;

*для игроков средней линии* – преследование соперника, отбор мяча, ведение с обводкой, игра в «стенку», передача или удар в ворота; обработка мяча в движении с уходом, ведение, финт, длинная передача мяча; «забегания» по флангу, обработка мяча после передачи партнёра «на ход», ведение, прострельная передача с фланга;

*для нападающих* – ведение мяча, индивидуальный обыгрыш соперника, удар в ворота; обработка мяча с уходом, поворот на 180 градусов, ведение, финт, игра в «стенку», удар в ворота; единоборство вверху, игра головой или удар в ворота головой; выход на передачу с фланга, удар по катящемуся или летящему мячу.

При выполнении «связок» тактико-технических действий сопротивление соперника должно быть, в основном, пассивным, за исключением заданий с целенаправленными оборонительными действиями.

В интегральной подготовке юных футболистов 12-13 лет особое внимание следует уделять чередованию фаз игры при переходе от атаки к обороне и наоборот. После срыва собственных атакующих действий необходимо добиваться от игроков быстрого возвращения на свою исходную позицию, «закрывания» зоны поля или конкретного соперника. После срыва атаки соперника – быстро оценить ситуацию и выбрать позицию, удобную для получения мяча и начала организации атакующих действий своей команды.

## **Психологическая подготовка**

Цель психологической подготовки - достижение оптимального приспособления спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

В психологии спорта принято делить психологическую подготовку на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи.

### Общая психологическая подготовка футболиста.

Общая подготовка осуществляется в единстве с физической, тактической, технической на протяжении всего многолетнего периода подготовки. Задачи: воспитание высококонтрастной личности спортсмена; развитие процессов восприятия. В том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия, таких как чувство мяча», «чувство площадки», «чувство времени»; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления, памяти. Представления воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, применять эффективные решения и контролировать свои действия; развитие способностей управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе самой игры; развитие волевых качеств.

### Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.

Психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям проводится на базе общей психологической подготовки. Задачи: осознание игроками особенности предстоящей игры; изучение конкретных условий предстоящих соревнований; изучение сильных и слабых сторон противника и подготовка действий с учетом этих способностей; осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент; преодоление отрицательных эмоций вызванных предстоящей игрой; формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящей игре.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей футболистов.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол».**

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» относится следующее.



Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Спортивная дисциплина «мини-футбол (футзал)» является разновидностью футбола, но имеет ряд отличий. Игра проводится в зале и самое большое отличие от футбола – в тактике игры. Меньшие размеры площадки и ограниченное количество игроков определяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта. Также используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве. Кроме того, у мяча несколько иные физические характеристики: в частности, отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в «большом» футболе.

Спортивная дисциплина «футбол 6 x 6, 7 x 7, 8 x 8» это разновидности вида спорта «футбол», в которых численный состав с вратарем не может превышать соответствующего числа.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

## **VI. Условия реализации Программы**

МОАУ ДО СШ А.Карпова обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

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

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

В соответствии с требованиями к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки по виду спорта «футбол» для реализации Программы предоставляются следующие объекты инфраструктуры: футбольное поле (большое, малое), игровой зал, тренировочный спортивный зал, тренажерный зал, раздевалки, душевые.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблице 14, обеспечение спортивной экипировкой – в таблице 15.

**Таблица 14. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер "лесенка"	штук	на группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
<b>Для спортивной дисциплины "футбол"</b>			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18.	Мяч футбольный (размер N 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер N 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер N 5)	штук	12
<b>Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"</b>			
21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 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

**Таблица 15. Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки			
				НП	УТ		
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
Для спортивной дисциплины "футбол"							
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"							
14.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н.

Тренеры-преподаватели проходят соответствующие профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в МОАУ ДО СШ А.Карпова планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.**

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген – М.: Физкультура и спорт, 1985 – 192 с, ил.
2. Годик, М.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. / М.А. Годик, С.М. Мосягин, И.А. Швыков – М.: Граница, 2008. – 272 с.
3. Голомазов, С. Футбол. Методика тренировки вратарями ловли и отражения мячей «на два темпа»: Методические разработки для тренеров Выпуск 25/ С. Голомазов, Б. Чирва – М.: РГУФК; 2005. – 24 с.
4. Губа, В.П. Основы спортивной подготовки: (методы оценки и прогнозирования) / В.П. Губа, В.К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 2012. – № 5. – С. 97
5. Золотарев, А.П. Методика совершенствования и контроля координационных способностей юных футболистов в условиях скоростных передвижений / А.П. Золотарев, А.И. Шамардин; под ред. Н.Д. Васильева. – Волгоград: 1991. – 32 с.
6. Казаков, П.Н. Футбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978.
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. – 288 с.
10. Поурочная программа по футболу для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮСШОР. – М.: 1986. – 261 с.
11. Федосеев А.М. Оценка физического развития современных школьников, сдающих нормы комплекса ГТО / МГАФК. Выпуск XXIV. – Малаховка, 2015. - 184 с.
12. ФИФА: 100 лет. Век футбола./ Под ред. Пьера Нфранши.– М.: МАХАОН, 2007. – 312 с.
13. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. – М.: Человек, 2015. – 208 с.
14. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) – сайт Министерства спорта Российской Федерации
15. <http://www.rusada.ru> – Российское антидопинговое агентство
16. <http://www.wada-ama.org> – Всемирное антидопинговое агентство
17. <http://www.football.ru/>

