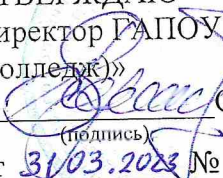


Государственное автономное
профессиональное образовательное учреждение
Свердловской области
«Училище олимпийского резерва №1 (колледж)»
(ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ СО «УОР №1
(колледж)»

С.В. Степанов
(подпись)
от 31.03.2023 № 04-45/69

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

(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 1000)

Срок реализации программы: 4 года (2023-2026 гг.)

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

Вид спорта «футбол» – командный вид спорта на травяном поле, в котором две противоборствующие команды (по 11 человек в каждой), используя ведение и передачи мяча ногами или другими частями тела (кроме рук) стремятся забить его в ворота соперника большее количество раз и не пропустить в свои. Вид спорта футбол входит в программу олимпийских игр и включен во Всероссийский реестр видов спорта (далее – ВРВС) под номером-кодом-0010002811Я Спортивные дисциплины Государственным автономным профессиональным образовательным учреждением Свердловской области «Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)» разрабатывающей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – УОР/организация), самостоятельно в соответствии с ВРВС (Таблица № 1).

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «футбол»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
футбол	001	001	2	6	1	1	Я
мини-футбол (футзал)	001	002	2	8	1	1	Я
пляжный футбол	001	003	2	8	1	1	Я
футбол 6x6, 7x7, 8x8	001	004	2	8	1	1	Я
интерактивный футбол	001	005	2	8	1	1	Я

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 «пляжный футбол» проводится на песчаных пляжах, при этом особое значение имеет техника владения мячом, скорость передвижения по вязкой поверхности, компактные размеры игрового поля.

Спортивная дисциплина «футбол 6x6, 7x7, 8x8» это разновидности вида спорта «футбол», в которых численный состав с вратарем не может превышать соответствующего числа. Спортивная дисциплина «интерактивный футбол» – дисциплина футбола, представляющая собой спортивные соревнования между

игроками по основным принципам и правилам вида спорта «футбол», которые адаптируются в виртуальное пространство с помощью интерактивных технологий (программного обеспечения), а также с использованием технических средств.

2. 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, обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения;

овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся и их количество в группах на этапах спортивной подготовки по отдельным этапам формируется согласно Таблице №2.

Таблица №2

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)	Возраст зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки указаны с учетом приложения № 2 к ФССП согласно Таблице №3.

Таблица № 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество	10-12	12-16	16-18	18-24

часов в неделю				
Общее количество часов в год	520-624	624-832	832-936	936-1248

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

учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом требований ФССП, индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу, смешанные тренировочные занятия.

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

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в Таблице № 4.

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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)		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по	14	18	21

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

	учебно-тренировочные мероприятия	
--	----------------------------------	--

спортивные соревнования сформированы с учетом требований главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП согласно Таблице № 5

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины «футбол»			
Контрольные	1	1	1
Основные	1	1	2
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
Контрольные	2	2	2
Отборочные	2	1	1
Основные	2	2	2

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные организацией.

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

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

Иные виды (формы) обучения

Спортивная подготовка включает несколько частей или видов, которые вместе составляют обучающий процесс:

Физическая – это работа, направленная на развитие двигательных качеств, повышение выносливости, силы и скорости. То есть – совершенствование физических способностей человека.

Техническая – изучение техники действий, которые служат средствами тренировки или используются во время соревнований. В процессе обучения атлет не только осваивает навыки, но и совершенствует их.

Психологическая – психическая или психологическая подготовка, направленная на развитие морально-волевых качеств, целеустремленности, решительности и достижение общей психологической стабильности.

Тактическая – теоретическое и практическое освоение различных тактических приемов, их вариаций и комбинаций, развитие тактического мастерства, необходимого при осуществлении соревновательной деятельности.

Интегральная – развитие умения использовать все полученные знания и навыки во время тренировок и состязаний.

6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий, применением инструкторской практики;

учебно-тренировочные мероприятия; самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

судейская практика;

контрольные мероприятия;

медико-биологические исследования;

восстановительные мероприятия.

Самостоятельная подготовка составляет не более 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации согласно Таблице № 6.

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка играют огромную роль в футболе. От ОФП и СФП зависит эффективность групповых, командных и индивидуальных технико-тактических действий. Как бы не был готов футболист технически и тактически, если он плохо бежит, слаб, не вынослив, нет скорости и координации и вообще плохо готов функционально, то он никогда не добьется успеха.

В профессиональном футболе остаются единицы, которым от природы без тренировок даны взрывные качества, быстрота и сила. Плюс проблема акселератов и ретардантов, то есть кто-то развивается быстро, а кто-то медленно.

Игра в футбол характеризуется высокой двигательной активностью футболистов, проявляющейся в различных формах перемещений (прыжки, бег, ускорения, рывки с изменением направления). В среднем футболист за матч

пробегает от 8 до 12 км, а объем скоростной работы составляет 1800–2200 м. Специфику футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, обводка, ввод мяча из-за боковой линии и техника игры вратаря.

Действия футболистов во время игры носят преимущественно динамический характер, где интенсивность выполняемой работы постоянно колеблется от умеренной до максимальной. Все это предъявляет очень высокие требования к физической подготовленности футболистов. Деятельность во время игры во многом зависит от индивидуальных психофизиологических особенностей каждого игрока, от способности футболистов переносить высокоинтенсивные тренировочные и соревновательные нагрузки. Одним из основных показателей, характеризующих интенсивность в футболе, считается уровень расхода энергии игроком в процессе игры. Интенсивность при этом выражается либо в калориях, либо в количестве потребляемого кислорода.

Исследования ученых и специалистов в области футбола показали, что футболисты во время игры 60–80% времени работают в режиме 80–100% от величины максимального потребления кислорода (МПК). Средняя величина потребления кислорода у футболистов составляет в пределах от 3,3 до 4,5 л/мин. Энергозатраты за матч составляют 1500–2000 ккал.

Высокие величины энергозатрат приводят к увеличению работы сердечно-сосудистой системы организма футболиста в 8–12 раз по сравнению с ее деятельностью в состоянии покоя.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) у футболиста во время игры колеблется от 130 до 200 уд./мин, а в тренировочных занятиях может достигать и 220–230 уд./мин. Пульсовая стоимость игры футболистов составляет 14500–16000 сердечных сокращений. При этом границы зон мощности, в которых работают футболисты, весьма широки. Кроме того, во время игры значительно усиливается работа дыхательной системы кровообращения.

Во время матча происходят и другие изменения: футболисты теряют в среднем 2,5–3 кг веса, наблюдается большая потеря жидкости организмом.

Футбольный матч вследствие высокой интенсивности вызывает в организме у футболистов значительные изменения и нормализация всех функций у игроков наблюдается после 48–72 ч после окончания игры.

Специальная физическая подготовка основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для футбола, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача специальной физической подготовки – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

Начинать необходимо с использования специальных подготовительных упражнений, сходных по своей структуре с основными игровыми действиями, упражнений в технике и тактике, подвижных игр, а также самой игры в футбол. Однако следует иметь в виду, что невысокий уровень физической подготовленности

занимающихся сдерживает развитие их способностей при овладении технико-тактическим арсеналом этого вида спорта и его совершенствование.

Общая и специальная физическая подготовки находятся в тесной взаимосвязи между собой, дополняя друг друга. С одной стороны, эти виды подготовки зависят от специфики футбола, с другой – определяют реальные возможности действий игроков в соревнованиях. Преимущественная направленность процесса подготовки занимающихся должна определяться с учетом сенситивных (чувственных) периодов развития физических качеств, под которыми понимаются врожденные морфологические качества, благодаря которым и возможна двигательная активность человека, в т.ч. и спортивная.

Теоретическая подготовка направлена на повышения общих и специальных знаний футболистов проводится теоретическая подготовка. В содержание теоретической подготовки входит изучение важнейших решений по вопросам развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, основ отечественной системы физического воспитания, методики обучения и тренировки, техники и тактики, правил игры, ознакомление с основами педагогики, физиологии, психологии, гигиены. Приобретение теоретических знаний способствует более быстрому росту спортивного мастерства футболистов.

Основными формами теоретической подготовки являются лекции, беседы, доклады, а также самостоятельное чтение специальной литературы.

Лекции читаются на актуальные научные темы. Они должны быть популярно изложены, доходчиво, хорошим литературным языком.

Наиболее целесообразно лекции и доклады проводить непосредственно перед практическими занятиями, так как после них занимающиеся устанут, и лекция не принесет нужной пользы.

Психологическая подготовка направлена на совершенствование механизмов нервно-психической регуляции функций организма и поведении футболистов.

Основные психические качества, необходимые футболисту, формируются и совершенствуются в процессе ежедневных тренировочных занятий, в активной соревновательной деятельности. Поэтому там, где процесс подготовки организован методически правильно, есть хорошая основа для совершенствования этих качеств.

Специальные приемы и методы психологической подготовки надо рассматривать как важное и обязательное дополнение к объемным, интенсивным и рациональным физическим нагрузкам.

Психологическая подготовка должна быть поставлена в один ряд с физической, технической, тактической и теоретической подготовкой

Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

- общую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям.

Основными задачами общей психологической подготовки являются:

- воспитание высоких моральных черт и качеств личности футболиста;
- развитие процессов восприятия, в частности, формирования специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»);

- развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения.

- развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;

- развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания;

- развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;

- развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности;

- развитие волевых качеств личности футболиста.

Совершенствуя мастерство футболиста, нужно опираться на законы психологии.

В практике работы тренеры должны тщательно изучить особенности футболистов, окружающих их среду.

Постоянное совершенствование всех сторон психики футболистов, особенно мышления, памяти, воли, внимания, воображения, должно быть предметом планомерной работы и педагогического воздействия на футболистов.

Фундаментом психологической подготовки к состязаниям является общая психологическая подготовка.

Условиями состояния психологической готовности футболиста к состязанию являются:

- наличие ярко выраженного стремления одержать победу;
- уверенность футболиста в возможности добиться успеха;
- наличие эмоционального подъема (положительные эмоции).

Планируя содержание психологической подготовки, необходимо учитывать:

- 1) особенности спортивной команды, внутри которой действуют закономерности малой организованной группы;

- 2) структуру личностных качеств каждого члена этой команды.

Все действия тренеров команды должны быть направлены на укрепление таких групповых свойств и качеств малой группы, как сплоченность и психологический климат. Важно принимать предупредительные меры против ухудшения психологического климата.

Отмеченные выше свойства существенно зависят от психологической совместимости игроков, которая определяется совпадением их свойств, темперамента, сенсорно-перцептивных процессов, показателей эмоциональной сферы. Этой совместимостью можно управлять, индивидуализируя тренировочные упражнения для каждого из футболистов.

Важный раздел психологической подготовки – формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которые позволяют адаптироваться к экстремальным условиям соревнования и успешно в них выступать.

Психологической подготовке футболистов надо уделять внимание на каждом занятии (как теоретическом, так и практическом).

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетней процесса обучения и тренировки юных футболистов. С ее помощью решаются следующие задачи:

- воспитание моральных качеств, занимающихся;
- формирование сплоченного спортивного коллектива и здорового психологического климата; воспитание волевых качеств;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие процессов восприятия;
- развитие тактического мышления.

Техническая подготовка. Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели.

Техническая подготовка – это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных виду спорта «футбол» и доведение их до совершенства. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование.

Под спортивной техникой понимают специфический общепринятый и принципиально закономерный способ решения спортивно-двигательной задачи, сложившийся в спортивной практике. Иногда под техникой понимают определенный способ выполнения двигательного действия, который характеризуется той или иной степенью эффективности использования спортсменом своих двигательных возможностей для достижения спортивного результата.

Выделяют четыре группы видов спорта со свойственной им спортивной техникой.

В футболе техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Задача технической подготовки – формирование таких навыков выполнения соревновательных действий, которые позволяли бы спортсмену с наибольшей эффективностью использовать его возможности в состязаниях и обеспечить неуклонное совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий спортом.

Основными задачами технической подготовки являются.

1. Расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими.

2. Владение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений).

3. Улучшение деталей техники за счет выявления причин появления ошибок (при выполнении технических приемов) и их устранения.

4. Совершенствование техники за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов.

5. Совершенствование техники игры в соревновательных условиях.

Различают общую и специальную техническую подготовку.

Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности. Задачи в процессе общей технической подготовки решаются следующие:

1. Увеличить (или восстановить) диапазон двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков в избранном виде спорта.

2. Овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств технической подготовки.

Специальная техническая подготовка направлена на достижение технического мастерства в футболе. Она обеспечивает решение следующих задач:

1. Сформировать знания о технике спортивных действий.

2. Разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена.

3. Сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях.

4. Преобразовать и обновить формы техники (в той мере, в какой это продиктовано закономерностями спортивно-тактического совершенствования).

5. Сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее.

Техническая подготовка – это многолетний процесс, который условно можно разделить на два основных этапа:

Первый – это собственно обучение, первичное освоение технического элемента.

Второй – это процесс углубленного технического совершенствования, овладение высотами спортивно-технического мастерства.

На базовой стадии осуществляется начальное обучение спортивной технике, создается богатый основной арсенал технических умений, навыков (элементов и связок достаточно простых упражнений), на основе которых в дальнейшем разворачивается углубленное совершенствование техники избранного вида спорта. Этот процесс можно характеризовать как приобретение спортсменом общей технической подготовленности.

На стадии углубленного спортивно-технического совершенствования происходит совершенствование специальной технической подготовленности спортсмена, меняются конкретное содержание и формы технической подготовки спортсмена.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорнокоррекционного воздействия. К ним относятся:

а) беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;

б) показ техники изучаемого движения;

- в) демонстрация плакатов, схем, видеозаписей;
- г) использование предметных и других ориентиров;
- д) различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

а) обще-подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

б) специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой в футболе;

в) методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

г) равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений. Конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависят от особенностей техники футбола, целевых установок многолетней тренировки, задач этапов подготовки, возрастных особенностей и уровня подготовленности спортсмена, условий обучения, сложности структуры изучаемых технических приемов, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки и других факторов.

Из всего многообразия принципов и правил можно выделить главные положения, которые служат первоосновой правильности и эффективности обучения. Процесс обучения построен на реализации следующих основополагающих дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и последовательности и др.

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, но не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному».

Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что вначале надо освоить основные приемы и способы. И наконец, новые двигательные навыки быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов.

Реализация всех перечисленных принципов будет более эффективна, если в процессе обучения будут учтены индивидуальные психофизиологические особенности спортсмена. Объясняется это различием свойств центральной нервной системы: силы, уравновешенности, подвижности.

Таким образом, при определении оптимальной последовательности нужно по возможности учитывать все названные здесь обстоятельства, а не руководствоваться каким-либо одним.

Тактическая подготовка – это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка сводится к рациональному распределению сил спортсмена в ходе соревнований и целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому переключению с одной системы тактических действий на другую. Тактическая подготовка предусматривает предварительную разработку своих действий и последующую их реализацию в условиях соревнований. Тактическая подготовка формируется исходя из функциональных возможностей спортсмена, технического совершенства, психической готовности, уровня соревнований.

Высокое тактическое мастерство спортсмена базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности.

Основу спортивно-тактического мастерства составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Различают два вида тактической подготовки:

Общая тактическая подготовка направлена на обучение спортсмена разнообразным тактическим приемам, т. е. овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта.

Специальная тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими действиями, их совершенствование, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника. В этом случае следует учитывать все стороны подготовленности спортсмена, его спортивную форму, что является основой решения поставленной тактической задачи, а именно: использования сложившейся ситуации спортивной борьбы, внешних факторов, активности болельщиков, стрессовых состояний и др.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

1. Приобретение спортсменом знаний по спортивной тактике;
2. Создание целостного представления о соревнованиях (условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социальнопсихологической атмосфере в этой стране);
3. Изучение основных соперников, сильных, слабых сторон их подготовки. Сбор информации о соперниках;
4. Разработка плана выступления спортсмена на соревнованиях, индивидуальной тактики, исходя из готовности, включая все стороны подготовленности (функциональная, техническая, психическая, физическая);
5. Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы;
6. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей – наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий,

быстроты переключения от одних тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника;

7. Максимальное использование своих преимуществ и недостатков соперника;

8. Овладения приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

Таблица № 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Свыше трех лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		Наполняемость группы (человек)		
1	Общая физическая подготовка (%)	13-17	9-11	7-9
2	Специальная физическая подготовка (%)	9-11	9-11	9-11
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	7-8	10-12	9-11
4	Техническая подготовка (%)	18-20	9-11	7-9
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	11-13	19-20	26-29
6	Инструкторская и судейская практика (%)	2-3	3-4	2-3
7	Медицинские, медико-биологические,	8-11	8-11	8-11

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)			
8	Интегральная подготовка (%)	26-29	27-32	25-28

7. Календарный план воспитательной работы составляется организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля. Календарный план воспитательной работы приведен в Таблице № 7.

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	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;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	
1.2.	Инструкторская	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов) 	В течение года

		к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые	В течение года

	<p>примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</p>	<p>В течение года</p>
4.	<p>Развитие творческого мышления</p>		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к</p>	<p>В течение года</p>

		формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	--	--

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

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица № 8

План проведения антидопинговых мероприятий организацией

№	Спортсмены	Содержание	Сроки	Ответственные
1	Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года	Врачи МВЦ

	Этап высшего спортивного мастерства			
2	Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Контроль за фармакологической составляющей медицинских препаратов, в случае приобретения Учреждением для медико-биологического обеспечения процесса спортивной подготовки (недопущение наличия препаратов, внесенных в Запрещенный список ВАДА)	По мере необходимости	Врачи МВЦ
3	Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах	в соответствии с планом тренерского совета	Врачи МВЦ Тренеры
4	Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов УОР № 1	2 раза в год	Врачи МВЦ Тренеры

	Этап высшего спортивного мастерства			
5	Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства	Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) спортсменов	постоянно	Тренеры
6	Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Спортсмены Тренеры
7	Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства Этап высшего спортивного мастерства	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	регулярно	Врачи МВЦ Инструкторы - методисты тренеры
8	Тренировочный этап Этап совершенствования спортивного мастерства	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля»	1-2 раза в год	Ответственный по антидопинговому обеспечению в регионе

	Этап высшего спортивного мастерства	«Система АДАМС»		
--	-------------------------------------	-----------------	--	--

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

Определения терминов:

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

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

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

9. План инструкторской и судейской практики направлен на приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки.

Одной из задач является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения занимающимися звания инструктора, судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное

значение: у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к тренерам и судьям.

Навыки организации и проведение занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи.

На учебно-тренировочном этапе занимающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства обучающиеся выполняют часть тренировок самостоятельно, проводят отдельные занятия с более младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту.

Таблица № 9

План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Проведение на этапах спортивной подготовки			Сроки реализации
			УТГ	ССМ	ВСМ	
1	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта	Самостоятельное проведение подготовительной части	●	●	●	В течение года
		Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке	●	●	●	
		Обучение основным техническим элементам и приемам		●	●	
		Составление конспекта занятий			●	
		Подбор упражнений для совершенствования техники		●	●	
		Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий	●	●	●	

2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Составление положения о соревнованиях		•	•	
		Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера	•	•	•	
3	Освоение обязанностей судей, секретаря, судьи на линии	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	•	•	•	

• – отметка о возможности проведения задачи плана инструкторской и судейской практики на этапе спортивной подготовки.

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Фармакологические средства:

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии.

При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающихся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная борьба» 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 «спортивная борьба»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;

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

Укрепление здоровья.

11.2. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная борьба»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных

соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Сохранение здоровья

11.3. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Сохранение здоровья.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Различают следующие виды контроля:

– этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

– текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов;

– оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по физической, спортивно-технической и тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Объем и вид технической программы на учебно-тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования определяет тренер при сдаче контрольно-переводных нормативов. Оценка производится в баллах от 0 до 25.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по виду спорта «футбол» сформированы с учетом приложений №№7-9 к ФССП.

Таблица № 10

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

№	Контрольные упражнения (тесты)	Критерии оценки (юноши)	Баллы (юноши)	Критерии оценки (девушки)	Баллы (девушки)
1. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки					
1.1.	Бег 10 м с высокого старта (с)	2,2	5	2,3	5
		2,1	10	2,2	10
		2,0	15	2,1	15
		1,9	20	2,0	20
		1,8 и менее	25	1,9 и менее	25
1.2.	Челночный бег 3*10 м (с)	9,5	5	9,8	5
		9,4	10	9,7	10
		9,3	15	9,6	15
		9,2	20	9,5	20
		9,1	25	9,4	25
1.3.	Бег 30 м (с)	4,9	5	5,1	5
		4,8	10	5,0	10
		4,7	15	4,9	15
		4,6	20	4,8	20
		4,5 и менее	25	4,7 и менее	25
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	5	170	5
		191	10	171	10
		192	15	172	15
		193	20	173	20
		194 и более	25	174 и более	25
1.5.	Прыжок в высоту места	20	5	16	5

	отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) (см)	21	10	17	10
		22	15	18	15
		23	20	19	20
		24	25	20	25
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»					
2.1.	Ведение мяча 10 м (с)	6/3	5	5/3	5
		7/4	10	6/4	10
		8/6	15	7/5	15
		9/7	20	8/6	20
		10/8	25	9/7	25
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	6	5	5	5
		7	10	6	10
		8	15	7	15
		9	20	8	20
		10	25	9	25
2.3.	Ведение мяча 3*10 м (с)	10,0	5	10,3	5
		10,1	10	10,4	10
		10,2	15	10,5	15
		10,3	20	10,6	20
		10,4	25	10,7	25
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (количество попыток)	3	5	2	5
		4	10	3	10
		5	15	4	15
		6	20	5	20
		7	25	6	25
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток) (количество попыток)	3	5	2	5
		4	10	3	10
		5	15	4	15
		6	20	5	20
		7	25	6	25
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) (м)	6	5	5	5
		7	10	6	10
		8	15	7	15
		9	20	8	20
		10	25	9	25
3. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: мини- футбол (футзал)					
3.1.	Бег 10 м с высокого старта (с)	2,2	5	2,3	5
		2,1	10	2,2	10
		2,0	15	2,1	15
		1,9	20	2,0	20
		1,8 и менее	25	1,9 и менее	25
3.2.	Бег 30 м (с)	4,9	5	5,4	5
		4,8	10	5,3	10
		4,7с	15	5,2	15
		4,6	20	4,1	20
		4,5с и менее	25	4,0с и менее	25
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	5	170	5
		191	10	171	10

		192	15	172	15
		193	20	173	20
		194 и более	25	174 и более	25
3.4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,5	5	9,4	5
		8,4	10	9,	10
		8,3	15	9,2	15
		8,2	20	9,1	20
		8,1	25	9,0	25
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»					
4.1.	Прыжок в высоту места отталкиванием двумя ногами (см)	20	5	16	5
		21	10	17	10
		22	15	18	15
		23	20	19	20
		24	25	20	25
4.2.	Челночный бег 104м с высокого старта (в метрах 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) (с)	28,5	5	31,8	5
		28,4	10	31,7	10
		28,3	15	31,6	15
		28,2	20	31,5	20
		28,1	25	31,4	25
5. Уровень спортивной квалификации					
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается			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»			

Таблица № 11

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

№	Контрольные упражнения (тесты)	Критерии оценки (юноши)	Баллы (юноши)	Критерии оценки (девушки)	Баллы (девушки)
1. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки					
1.1.	Бег 10 м с высокого старта (с)	2,2с	5	2,3с	5
		2,1с	10	2,2с	10
		2,0с	15	2,1с	15
		1,9с	20	2,0с	20
		1,8 и менее	25	1,9 и менее	25
1.2.	Челночный бег 3*10 м (с)	7,8	5	8,2	5
		7,7	10	8,1	10

		7,6	15	8,0	15
		7,5	20	7,9	20
		7,4 и менее	25	7,8 и менее	25
1.3.	Бег 30 м (с)	4,9с	5	5,1с	5
		4,8с	10	5,0с	10
		4,7с	15	4,9с	15
		4,6с	20	4,8с	20
		4,5с и менее	25	4,7с и менее	25
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	190	5	170	5
		191	10	171	10
		192	15	172	15
		193	20	173	20
		194 и более	25	174 и более	25
1.5.	Прыжок в высоту места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) (см)	31	5	23	5
		32	10	24	10
		33	15	25	15
		34	20	26	20
		35	25	27	25
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»					
2.1.	Ведение мяча 10 м (с)	2,25	5	2,40	5
		2,20	10	2,	10
		2,15	15	7/5	15
		2,10	20	8/6	20
		2,05	25	9/7	25
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	7,10	5	7,30	5
		7,05	10	7,20	10
		7,0	15	7,10	15
		6,9	20	7,0	20
		6,8	25	6,9	25
2.3.	Ведение мяча 3*10 м	8,50	5	8,70	5
		8,40	10	8,60	10
		8,30	15	8,50	15
		8,20	20	8,40	20
		8,10	25	8,30	25
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (количество попаданий)	5	5	4	5
		6	10	5	10
		7	15	6	15
		8	20	7	20
		9	25	8	25
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток) (количество попаданий)	5	5	4	5
		6	10	5	10
		7	15	6	15
		8	20	7	20
		9	25	8	25
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) (м)	15	5	12	5
		16	10	13	10
		17	15	14	15
		18	20	15	20
		19	25	16	25

3. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «мини- футбол» (футзал)					
3.1.	Бег 10 м с высокого старта (с)	2,53	5	2,80	5
		2,52	10	2,70	10
		2,51	15	2,60	15
		2,50	20	2,50	20
		2,40 и менее	25	2,40 и менее	25
3.2.	Бег 30 м (с)	4,9с	5	5,4с	5
		4,8с	10	5,3с	10
		4,7с	15	5,2с	15
		4,6с	20	4,1с	20
		4,5с и менее	25	4,0с и менее	25
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м)	215	5	190	5
		220	10	195	10
		225	15	198	15
		230	20	200	20
		231 и более	25	210 и более	25
3.4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,50	5	8,90	5
		8,40	10	8,80	10
		8,30	15	8,70	15
		8,20	20	8,60	20
		8,10	25	8,50	25
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»					
4.1.	Прыжок в высоту места отталкиванием двумя ногами (см)	27	5	20	5
		28	10	21	10
		29	15	22	15
		30	20	23	20
		31	25	24	25
4.2.	Челночный бег 104м с высокого старта (в метрах 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) (с)	26,0	5	28,80	5
		25,5	10	28,70	10
		25,0	15	28,60	15
		24,5	20	28,50	20
		24,0	25	28,40	25
5. Уровень спортивной квалификации					
5.1.	Спортивные разряды «второй спортивный разряд»				

Таблица № 12

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

№	Контрольные упражнения (тесты)	Критерии оценки (юноши)	Баллы (юноши)	Критерии оценки (девушки)	Баллы (девушки)
1. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки					
1.1.	Бег 10 м с высокого старта (с)	2,2	5	2,3	5

		2,1	10	2,2	10
		2,0	15	2,1	15
		1,9	20	2,0	20
		1,8 с и менее	25	1,9с и менее	25
1.2.	Челночный бег 3*10 м (с)	7,15	5	7,50	5
		7,10	10	7,40	10
		7,05	15	7,30	15
		7,00	20	7,20	20
		6,9 и менее	25	7,10 и менее	25
1.3.	Бег на 30 м (с)	4,9	5	5,1	5
		4,8	10	5,0	10
		4,7	15	4,9	15
		4,6	20	4,8	20
		4,5 и менее	25	4,7 и менее	25
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	250	5	215	5
		255	10	220	10
		260	15	225	15
		265	20	230	20
		270 и более	25	235 и более	25
1.5.	Прыжок в высоту места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) (см)	40	5	30	5
		42	10	32	10
		44	15	34	15
		46	20	36	20
		48	25	38	25
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»					
2.1.	Ведение мяча 10 м (с)	2,10	5	2,30	5
		2,05	10	2,20	10
		2,00	15	2,15	15
		1,9	20	2,10	20
		1,8 и менее	25	2,05 и менее	25
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	6,60	5	6,90	5
		6,50	10	6,80	10
		6,40	15	6,70	15
		6,30	20	6,60	20
		6,20	25	6,50	25
2.3.	Ведение мяча 3*10 м (с)	8,30	5	8,60	5
		8,20	10	8,50	10
		8,10	15	8,40	15
		8,00	20	8,30	20
		7,90	25	8,20	25
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (количество попаданий)	5	5	4	5
		6	10	5	10
		7	15	6	15
		8	20	7	20
		9	25	8	25
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток) (количество попаданий)	5	5	4	5
		6	10	5	10
		7	15	6	15

		8	20	7	20
		9	25	8	25
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (м)	18	5	15	5
		19	10	16	10
		20	15	17	15
		21	20	18	20
		22	25	19	25
3. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для спортивной дисциплины: «мини- футбол» (футзал)					
3.1.	Бег 10 м с высокого старта (с)	2,35	5	2,60	5
		2,30	10	2,50	10
		2,20	15	2,40	15
		2,10	20	2,30	20
		2,0 и менее	25	2,20 и менее	25
3.2.	Бег 30 м (с)	4,30	5	4,70	5
		4,25	10	4,60	10
		4,20	15	4,50	15
		4,15	20	4,40	20
		4,10 и менее	25	4,30 и менее	25
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	250	5	210	5
		252	10	212	10
		254	15	214	15
		256	20	216	20
		260 и более	25	220 и более	25
3.4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,10	5	8,50	5
		8,05	10	8,40	10
		8,0	15	8,30	15
		7,9	20	8,20	20
		7,8	25	8,10	25
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»					
4.1.	Прыжок в высоту места отталкиванием двумя ногами (см)	40	5	27	5
		42	10	28	10
		44	15	29	15
		46	20	30	20
		48	25	31	25
4.2.	Челночный бег 104м с высокого старта (в метрах 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) (с)	25,5	5	28,5	5
		25,0	10	28,0	10
		24,5	15	27,5	15
		24,0	20	27,0	20
		23,5	25	26,5	25
5. Уровень спортивной квалификации					
5.1.	Спортивные разряды «первый спортивный разряд»				

Оценка контрольных упражнений проводится по балльной системе.

Проходной балл для зачисления (при условии набора не менее 5 баллов для выполнения каждого норматива).

Требования к спортивному результату для зачисления утверждены положением «о зачислении, переводе, отчислении и восстановлении лиц, проходящих спортивную подготовку в УОР.

В сумме не менее 45 баллов на тренировочном этапе.

В сумме не мене 65 баллов на этапе спортивного совершенствования, для вратарей – не менее 55.

В сумме не менее 65баллов на этапе высшего спортивного мастерства, для вратарей – не менее 55.

Методика выполнения контрольных упражнений обучающимся

Бег на 10 м, 15 м и 30 м с высокого старта.

Определяет уровень скоростных качеств.

Два испытуемых в высокой стойке становятся к линии старта, не наступая на нее. По сигналу оба бегут вперед и на полной скорости пересекают линию финиша. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая.

Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги. Определяет уровень скоростно-силовых качеств мышц нижних конечностей.

Испытуемый в высокой стойке становится к линии старта, не наступая на нее, поставив ноги на ширину 15-20 см, несколько раз слегка сгибая ноги, делает махи руками вперед-назад, затем, выполняя мах руками вперед-вверх, совершает прыжок толчком двух ног вперед как можно дальше, приземляясь на обе ноги. Выполняются две попытки. Учитывается лучшая. Измеряется расстояние от дальнего края стартовой линии до ближайшего места, где спортсмен коснулся пола.

Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами. Определяет уровень скоростно-силовых способностей и мощности.

Спортсмен становится боком к наклеенной на стену измерительной ленте и вытягивает руку (ближнюю к стене). Точка, до которой он дотягивается в этом положении, фиксируется. Затем испытуемый прыгает в высоту, стараясь коснуться наиболее высокой для себя точки на ленте. Итоговый результат высчитывается как разница между вторым и первым показателями.

Бег челночный 3x10 м.

Тест отражает абсолютный показатель способности к перестроению двигательных действий и быстроту.

Испытуемый занимает положение высокого старта за линией. По свистку или иному заранее оговоренному сигналу испытуемый стартует, бежит к противоположной линии, пересекает её двумя ногами, разворачивается, бежит к линии старта и пересекает её двумя ногами. В ходе испытания тестируемый должен преодолеть десятиметровый отрезок три раза.

Методические указания.

В случае, если испытуемый не пересекает одну из линий двумя ногами, попытка не засчитывается.

Бросок набивного мяча весом 1 кг на дальность. Определяет уровень координационных, скоростно-силовых способностей.

Бросок мяча выполняется двумя руками, отведенными за голову, с места или с небольшого разбега. В момент броска ноги находятся неподвижно на обозначенной линии, в то же время, ему не разрешается пересекать линию поля. Ширина коридора, в который должен попасть мяч после его ввода, 3 м. Дальность броска измеряется в метрах.

Бег челночный 104м с высокого старта. Определяет уровень скоростной выносливости.

Спортсмен становится перед линией старта и последовательно выполняет движение к обозначенным на площадке коридорам, расположенных на расстоянии 6м, 10м, 20м. Выполняется следующим образом: 2х6м + 2х10м + 2х20м + 2х10м + 2х6м. Результат теста не засчитывается, если испытуемый, прежде чем двигаться в обратную сторону, не коснется ногой линии старта или противоположной линии.

12-ти минутный бег (метров).

Определяет уровень аэробных возможностей организма выполнять длительно и эффективно работу малой и средней интенсивности действий.

После команды «На старт» испытуемые должны подойти к линии старта и принять исходное положение. После команды «Марш» тренер включает секундомер, а спортсмены начинают забег. Продолжительность бега: 12 минут. За это время каждый испытуемый пробегает максимальное для него расстояние. При этом возможно чередование бега с ходьбой, учитывая возможности бегуна и его самочувствие.

Прямолинейное ведение мяча при наличии противника.

Определяет уровень технических умений и навыков при ведении мяча с последующим изменением направления движения, в том числе с обыгрышем соперника.

Игрок выполняет ведение мяча с высокой скоростью в направлении обороняющегося игрока, который располагается в «коридоре» длиной 8-10м и шириной 2м, обозначенном перпендикулярно направлению перемещения игрока. Обороняющийся игрок может отбирать мяч, действуя только в пределах коридора.

Выполняется по 10 попыток, не засчитываются попытки, при которых атакующий игрок вышел за пределы «коридора»; не остановил мяч после обыгрыша обороняющегося игрока до или на ограничительной линии площадки

Выполнение передач мяча на разное расстояние на точность.

Определяет уровень развития технических умений и навыков, точности при выполнении передач (ударов) по неподвижному мячу на разные расстояния.

Спортсмен располагается в ограниченном пространстве 1х1м, из которого выполняет передачи (удары) по неподвижному мячу, направляя в любые из ворот 2х1м, расположенных на разном расстоянии. В каждые ворота выполняется по 3 удара. Мячи могут направляться как по поверхности поля, так и верхом любым способом, и любой ногой

Бросок футбольного мяча из-за головы на дальность (м).

Определяет уровень координационных, скоростно-силовых способностей.

Бросок мяча выполняется двумя руками, отведенными за голову, с места или с небольшого разбега. В момент броска ноги находятся неподвижно на обозначенной линии, в то же время, ему не разрешается пересекать линию поля. Ширина коридора, в который должен попасть мяч после его ввода, 3 м. Дальность броска измеряется в метрах.

Удар (передача) по мячу на дальность (м).

Определяет уровень координационных, скоростно-силовых способностей.

Удар (передача) по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Ведение мяча на 30 м, с изменением направления движения после прохождения 20 м.

Оценка техники владения мячом в относительно разреженном пространстве на высокой скорости перемещения.

Ширина коридора в первом задании 1,0 м (низкие требования к точности движений), во втором - 0,5 м (высокие требования к точности движений). Выполняется по 2 попытки, из которых выбирается лучшая. Не учитываются те попытки, в которых игроки упустили мяч за пределы «коридора». Сами футболисты при ведении мяча могут выходить за пределы «коридора». С учетом латерального предпочтения игрокам может быть предложено выполнять ведение мяча с изменением направления движения как в правую, так и в левую сторону.

Показатель времени ведения мяча определяет потенциальные возможности конкретного игрока качественно действовать с мячом при начале перемещений с большой мощностью действий, при резких изменениях направления движения с максимально возможным сохранением скорости перемещения.

Показатель разницы во времени ведения мяча каждым игроком отражает уровень техники владения мячом при максимально быстром перемещении в условиях относительно разреженного пространства.

Ведение мяча на 20 м с прохождением 5 «ворот», расположенных как в слаломе.

Оценка техники владения мячом в условиях дефицита пространства.

Ширина «ворот» в первом задании - 0,5 м (при низких требованиях к точности движений), во втором - 0,25 м (высокие требования к точности движений). Выполняется по 2 попытки, из которых выбирается лучшая. Не учитываются те попытки, в которых игроки не провели мяч хотя бы через одни «ворота». Сами футболисты при ведении мяча могут двигаться по любой траектории.

Показатель времени ведения мяча с прохождением 5 «ворот» шириной 0,5 м конкретного игрока в сравнении с другими игроками определяет потенциальные возможности безошибочно действовать с мячом в условиях дефицита пространства.

Показатель разницы во времени ведения мяча каждым игроком с прохождением «ворот» шириной 0,25 и 0,5 м отражает уровень техники владения мячом при максимально быстром перемещении в условиях дефицита пространства.

Оценка локальной выносливости мышц ног.

Испытуемый располагается боком к возвышению высотой 0,5 м, а вторая нога ставится на поверхность площадки. В максимально быстром темпе выполняются поочередные поднимания и опускания на ногу, стоящей на возвышении за счет ее сгибания и разгибания в коленном суставе. Задание выполняется в течении одной

минуты, регистрируется количество подниманий за 1 минуту, а также выполнение по ходу теста за 40 сек. Поднимания выполняются на правой и левой ноге.

Ввод мяча одной рукой с попаданием в малые ворота.

Определяет развитие технических, координационных способностей вратаря.

Испытуемый располагается в штрафной площади мини-футбольного поля и вводит мяч любым способом, направляя его по воздуху с попаданием в малые ворота 2х1м. Перед малыми воротами наносится разметка зоны касания мяча о поверхность поля. Броски выполняются облегченным мини-футбольным мячом. Количество бросков: по 3 в каждые из ворот. Подсчитывается количество попаданий мяча в ворота. Не засчитываются попытки, при которых мяч не попадает в ворота; мяч касается поверхности поля до ограничительной линии. Фиксируется общее время выполнения задания.

«Координационный треугольник».

Определяет уровень развития скоростных, координационных способностей вратаря.

Выполнение перемещений без мяча на расстояние 6м различными способами в сочетании с ударами (передачами) мяча.

Испытуемый располагается у одной из фишек. По сигналу начинает движение приставным шагом, добегают до следующей фишки, выполняет удар (передачу мяча) с попаданием в малые ворота 0,5х1,0м, переключается на движение лицом вперед до следующего ориентира, выполняет удар (передачу мяча) с попаданием в малые ворота 0,5х1,0м переключается на движение спиной вперед и финиширует. Выполняется две попытки: в первой попытке вратарь начинает выполнение движения приставным шагом левым боком, во второй попытке начинает выполнение упражнения правым боком. Фиксируется время выполнения упражнения и количество попаданий мяча в ворота. Передачи мяча выполняются правой или левой ногой в зависимости от положения вратаря в момент переключения

Комплексный тест с использованием мини-футбольного и теннисных мячей.

Определяет уровень развития технических, координационных, силовых способностей и время реакции на движущийся объект.

Из положения «вратарская стойка» (ноги чуть шире, чем на ширине плеч, руки подняты на уровне пояса), мяч в руках, 5 быстрых ударов о поверхность поля с переходом в положение «упор лежа», руки на мяче: 3 быстрых отжимания, возврат в положение «вратарская стойка» без мяча. Тренер с 2-мя теннисными мячами занимает позицию напротив, руки на уровне живота. У вратаря руки располагаются на одном уровне с руками тренера с наружной стороны. Тренер в любой очередности выпускает мяч из рук, вратарь должен поймать мяч до касания поверхности поля. Выполняется 10 попыток.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки содержит 20 основных разделов, которые охватывает минимум знаний необходимых обучающимся для успешного прохождения Программы.

Теоретическая подготовка проводится не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий. Лекционный материал призван сформировать у обучающихся теоретическую базу, необходимую для: правильного понимания значения физической культуры в жизни каждого человека, понимания сути происходящих в организме процессов в результате физической активности и отдыха, освоения принятой терминологии, ознакомления с историей развития греко-римской борьбы в России и за ее пределами, помощи в правильном выборе методов физического воспитания, оценки эффективности тренировочного процесса, исходя из поставленных целей и задач собственного совершенствования.

Таблица №13

Учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	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	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питания обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	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	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слов. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	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	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества

				личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения и восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120		сентябрь
	Социальные функции спорта	≈120		октябрь
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120		ноябрь
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный	≈120		декабрь

	процесс		
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.</p> <p>Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения и восстановительных средств.</p> <p>Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятиях</p>

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ФУТБОЛ»

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» относятся:

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «футбол».

Цель многолетнего тренировочного процесса в УОР – подготовить высококвалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на российских и международных соревнованиях.

В основе многолетней подготовки футболистов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки футболистов. Система подготовки спортивного резерва основывается на следующих положениях:

1. Целевая направленность подготовки юных футболистов на достижение в будущем высшего спортивного мастерства.

2. Уровень подготовленности юных футболистов на каждом этапе многолетней подготовки должен реализовываться в соревновательных достижениях. При этом на первых этапах ведущими являются соревновательные достижения личности. Такие, например, как стремление юного игрока побеждать соперника в любом игровом эпизоде, быть лидером, не опускать руки, если команда проигрывает.

3. В физической подготовке юных футболистов должно быть такое сочетание тренировочных средств, которое обеспечивало бы соразмерность в развитии разных физических качеств. Реализация установки на соразмерность позволит сбалансировать эффективность энергетических механизмов юных спортсменов в зависимости энергетических требований конкретных упражнений.

4. Содержание тренировки на каждом этапе должно обеспечивать перспективное опережение формирования спортивно-технических умений и навыков. Юные футболисты должны постепенно овладевать умениями и навыками в режиме, необходимом для успешной соревновательной деятельности в будущем.

5. Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, который заключается в оптимальном соотношении командных, групповых и индивидуальных упражнений в каждом тренировочном занятии.

Эффективность работы футболистов зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности.

Техники безопасности в футболе, несомненно, отводится одно из важных мест в системе организации учебно-тренировочного процесса спортсменов. Следуя общепринятым нормам и стандартам, тренер должен всегда четко знать инструкцию по технике безопасности. В соблюдении техники безопасности, как тренером, так и спортсменом, должны быть обязательно соблюдены все установленные пункты, которые должны быть обязательными для каждого тренера при организации проведении учебно-тренировочных занятий.

Тренер обязан соблюдать нормы и правила безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий, не допускать причинение вреда здоровью спортсменов.

Общие требования по технике безопасности, относящиеся непосредственно к тренировочному процессу футболистов, включают в себя следующие обязательные компоненты:

1. Тренер по футболу в своей практической деятельности по физическому воспитанию должен руководствоваться инструкцией по технике безопасности, государственными актами и документами по охране труда, разработанными Министерством спорта РФ и осуществлять контроль за соблюдением спортсменами правил и инструкций, по охране труда.

2. Тренер по футболу, проводящее тренировку, несет ответственность за сохранность жизни и здоровья занимающихся воспитанников.

3. Тренер по футболу должен: - проходить курсы (не реже 1 раза в 5 лет) по охране труда; - вносить предложения по улучшению условий проведения тренировочного процесса; - организовывать изучение спортсменами правил по охране труда в быту и т.д.

4. Тренер должен знать: - подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена; - спортсмены, освобожденных врачом от физических упражнений после болезни, и отмечать спортсменов, отсутствующих на тренировках.

Должностные лица спортивных сооружений должны обеспечивать надлежащее техническое оборудование мест проведения спортивных занятий и соревнований в соответствии с правилами безопасности и санитарно-гигиеническими нормами и должны нести ответственность за охрану здоровья при проведении занятий физкультурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий. Общая техника безопасности на тренировках также включает в себя требования к техническому, санитарному, организационному, пространственному, медицинскому и т. д. оснащению занятий по физической культуре:

1. Спортивный зал должен соответствовать формам проведения тренировочного процесса. Помещения спортивных залов, размещенное в них оборудование должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил, а также правилам по электробезопасности и пожаробезопасности. Особые требования предъявляются к полам, стенам, потолку, освещенности, вентиляции спортивных залов, наличию шкафов, раздевалок, плана эвакуации и т.д.;

2. Влажная уборка должна проводиться 2 раза в день;

3. Инвентарь должен находиться в хорошем состоянии. Все спортивное оборудование, установленные в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и быть надежно закреплены. Надежность установки и результаты испытаний инвентаря и оборудования должны быть зафиксированы в специальном журнале. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону.

4. Если в спортивном зале есть какие-то неполадки, то занятия не проводятся;

5. После каждого проведенного занятия зал должен проветриваться;

6. Не входить в зал и выполнять разминки, ведение игры без тренера или его помощника;

7. Соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении спортсменов и соответствие даваемых упражнений и нагрузок учебной программе; проводить разминку и увеличивать время, отведенное на нее, при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности;

8. Снижать нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у учащихся признаков утомления;

9. Следить за выполнением спортсменами инструкций, правил поведения на занятиях по футболу и принимать решение об отстранении спортсменов от участия в учебном процессе за грубое нарушение;

10. Организовывать спортсменов для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения;

11. Организовано выводить спортсменов с места проведения занятия;

12. Производить тщательный осмотр места проведения занятия, выключает освещение, закрывать на ключ все подсобные помещения и спортзал;

13. Доводить до сведения ответственного за спортзал и спортплощадку сообщение обо всех недостатках в обеспечении образовательного процесса;

14. При жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить учащегося к врачу;

15. Оперативно извещать руководство о каждом несчастном случае;

16. При пожаре в спортивном зале открывать запасные выходы и организовано вывести учащихся согласно плану эвакуации в безопасное место, сообщать о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания;

17. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

18. Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами и в 10 м от них не должны находиться посторонние лица;

19. При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приемы самостраховки (приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты).

20. Во время игры спортсмены должны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы.

21. Занятия по футболу проводятся только на футбольных полях с ровным покрытием (без ям, каналов, камней, луж), расположенных вдали от дорожных магистралей.

Существуют определенный обязательный перечень документов по технике безопасности в образовательном учреждении:

1. Инструкции по технике безопасности на занятиях: - спортивными играми - на соревнованиях

2. Журнал регистрации инструктажа по технике безопасности на тренировках.

3. Акт разрешение на проведение занятий: - в спортивном зале - на спортивном плоскостном сооружении

4. Акт приемки спортивного сооружения и инвентаря на готовность к началу нового учебного года.

5. Укомплектованная медицинская аптечка, инструкция по оказанию первой доврачебной помощи при различных травмах и повреждениях.

6. Журнал регистрации несчастных случаев с учащимися и воспитанниками (хранится у специалиста по охране труда).

7. Журнал о результатах испытаний спортивного инвентаря и оборудования.

8. Сертификат соответствия для спортивного инвентаря и оборудования.

Таким образом, тренер по футболу в своей практической деятельности по физическому воспитанию должны руководствоваться инструкциями по технике безопасности и осуществлять контроль за соблюдением учащимися правил и инструкций по охране труда. Тренер по футболу несет ответственность за сохранность жизни и здоровья обучающихся воспитанников.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

17. Материально-технические условия реализации Программы предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и объектом инфраструктуры):

наличие футбольного поля;

наличие игрового зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 14);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 15);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица № 14

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки

N 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 (2х5м)	штук	4

	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3м)	штук	4
	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2м или 1х1м))	штук	8
	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
	Сетка для переноски мячей	штук	На группу 2
	Стойка для обводки	штук	20
	Секундомер	штук	На тренера-преподавателя 1
	Свисток	штук	На тренера-преподавателя 1
	Тренажер «лесенка»	штук	На группу 2
	Фишка для установления размеров площадки	штук	На группу 50
	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	На тренера-преподавателя 1
	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	14
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3м)	штук	2
	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	штук	На тренера-преподавателя 1
	Мяч для мини-футбола	штук	На группу 14

Таблица № 14

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
№	Наименование	Единица	Расчетная	Этапы спортивной подготовки

п/п	измерения	единица	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
			Количество	Срок экзеплу атации (лет)	Количество	Срок экзеплу атации (лет)	Количество	Срок экзеплу атации (лет)	
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	На занимающегося	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	На занимающегося	2	1	2	1	2	1
3.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	На занимающегося	1	1	1	0,5	1	0,5
4.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	На занимающегося	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	На занимающегося	1	1	1	1	1	1
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	На занимающегося	1	1	1	0,5	1	
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	На занимающегося	1	1	1	1	1	1
6.	Шорты футбольные	штук	На занимающегося	2	1	2	1	2	1
7.	Щитки футбольные	пар	На занимающегося	2	1	2	1	2	1
8.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	На занимающегося	2	1	2	1	2	1
9.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	На занимающегося	2	1	2	1	2	1
Для спортивной дисциплины «футбол»									
10.	Бутсы футбольные	пар	На занимающегося	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»									
11.	Обувь для мини-футбола	пар	На занимающегося	1	1	1	0,5	1	

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками с учётом того, что для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации должны соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорт», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Андреев С.Н. Футбол в школе. — М.: ФиС, 1986. — 222 с.

Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера.— М.: Терра- Спорт, 2006. — 369с.

Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. — М.: Физкультура и спорт.1985.- 185 с.

Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. — М.: Граница, 2008. -272 с.

Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. — М.: Советский спорт, 2010. — 336 с.

Григорьян М. Р. Новая методика оценки координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов в условиях соревновательной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2008. — № 4 — 37 с.

Золотарёв А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв. — Краснодар. 1997. — 50 с.

Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. — М.: Профиздат, 2011. — 407 с

Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с.

Лалаков Г.С. Развитие специальной выносливости квалифицированных футболистов с использованием допустимых тренировочных нагрузок // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 10 – 36 – 38 с.

Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 2888 с.

Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.

Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. – М.: Советский спорт, 2010г. – 128 с.

Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. — М.: Советский спорт, 2011. -160 с.

Тунис Марк. Психология вратаря. — М.: Человек, 2010. -128 с

Савин В.П. Теория и методика футбола. Учебник. – М.: Академия, 2006. – 468с.

Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.

Черепанов С.И. Модель построения тренировки футболистов на промежуточном этапе подготовки //Футбол. – 2006. - №8 – 10-21 с.

Чирва Б.Г. Аналитические закономерности игры в футбол как основа для выбора тактики игры и построения технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 7 – 28-32 с.

Чирва Б.Г. Основные положения переноса тренированности в быстроте и точности действий с мячом в футболе// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 3 – 43 с.

Швыков И.А. Футбол в школе. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2009. – 144 с.: ил. – (Спорт в школе).