

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная  
школа олимпийского резерва Колпинского района Санкт-Петербурга  
(ГБУ ДО СШОР Колпинского района СПб)

Рассмотрена и согласована на  
тренерско-преподавательском совете

«10» декабря 2024 года, протокол № 18



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО СШОР  
Колпинского района Санкт-Петербурга  
А.А. Рак

Приказ № 313-О от «10» декабря 2024 года

**Дополнительная общеразвивающая программа в области  
физической культуры и спорта  
(спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта  
«футбол»**

**Программа разработана на основании:** Базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «футбол» утвержденным распоряжением КФКиС Санкт-Петербурга 14 ноября 2024г. № 1146-р, примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной приказом Минспорта России от 07 июля 2022г. № 579; Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"; Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 (ред. от 07.07.2022) "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации"

**Срок реализации программы на этапах:**

Спортивно-оздоровительный этап, базовый уровень – 3 года

Спортивно-оздоровительный этап, продвинутый уровень – 8 лет

Автор-разработчик  
Виноградова Ю.Н.  
старший инструктор-методист

Санкт-Петербург  
2024

---

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Общие положения</b>	4 стр.
1.1. Название дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «футбол»	4 стр.
1.2. Цели дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап).	4 стр.
1.3. Характеристика вида спорта «футбол» входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности	4 стр.
<b>II. Характеристика дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)</b>	5 стр.
2.1. Сроки реализации этапов спортивно-оздоровительных этапов, базовые уровни и продвинутое уровни подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивно-оздоровительные этапы, количество лиц, проходящих спортивно-оздоровительные этапы в группах.	5 стр.
2.2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «футбол»	5 стр.
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап).	6 стр.
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия	6 стр.
2.3.2. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности	6 стр.
2.3.3. Дистанционная форма обучения	8 стр.
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительной подготовки.	8 стр.
2.5. Календарный план воспитательной работы	10 стр.
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	11 стр.
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	13 стр.
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	14 стр.
<b>III. Система контроля</b>	17 стр.
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.	17 стр.
3.2. Требования к участию лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной общеразвивающей программой по виду спорта «футбол»	17 стр.
3.3. Требования к результатам прохождения спортивно - оздоровительной подготовки применительно к этапам базового и продвинутого уровня.	18 стр.
3.4. Оценка результатов освоения Программы	18 стр.
3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивно-оздоровительной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам базового и продвинутого уровня.	19 стр.
3.5.1 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовом уровне подготовки по виду спорта «футбол»	19 стр.

3.5.2	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «футбол»	20 стр.
<b>IV.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «футбол»</b>	21 стр.
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивно-оздоровительной подготовки.	21 стр.
4.2.	Учебно-тематический план	29 стр.
<b>V.</b>	<b>Особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол»</b>	31 стр.
5.1.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	31 стр.
<b>VI.</b>	<b>Условия реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) подготовки.</b>	33 стр.
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	33 стр.
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	35 стр.
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	36 стр.

## **I. Общие положения**

### **1.1. Название дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «футбол»**

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивно-оздоровительной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивно-оздоровительной подготовке, определенных базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «футбол», утвержденным распоряжением КФКиС Санкт-Петербурга 14 ноября 2024 № 1146-р<sup>1</sup> (далее – БТ).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов – футболистов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для спортивно-оздоровительного этапа, базовый уровень (СОб), для спортивно-оздоровительного этапа, продвинутый уровень (СОп).

### **1.2. Цели дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап).**

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

### **1.3. Характеристика вида спорта «футбол» входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности**

Футбол является командно-игровым видом спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника (в соответствии с Правилами игры в футбол) ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. Официальные соревнования по футболу проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Система спортивной подготовки в футболе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

---

<sup>1</sup> (распоряжение КФКиС от 14 ноября 2024 приложение № 82).

## II. Характеристика дополнительной общеразвивающей программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап)

### 2.1. Сроки реализации этапов спортивно-оздоровительных этапов, базовые уровни и продвинутое уровни подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивно-оздоровительные этапы, количество лиц, проходящих спортивно-оздоровительные этапы в группах.

В нашем Учреждении реализуются спортивно-оздоровительные этапы, базовый уровень подготовки (СОб), спортивно-оздоровительного этап, продвинутое уровни (СОп) подготовки, так это является базой для развития данного вида спорта и подготовки спортсменов высокой квалификации – резерва в сборные команды Российской Федерации.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивно-оздоровительную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря). Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час). Рекомендуемый возраст зачисление спортсменов в ГБУ ДО СШОР Колпинского района СПб с 10 лет на год обучения.

Основные задачи базового уровня подготовки - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по футболу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники футбола, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На продвинутом уровне подготовки - задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства футболистов, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Базовый уровень	1-3	7	12	14-28
Продвинутое уровни	1-8	10	22	12-24

\* возраст зачисления должен быть исполнен в текущем году.

### 2.2. Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «футбол»

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутое уровни	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5	6	10	12
Количество тренировок в неделю	3-4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	234	312	520	624

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с продвинутого уровня (спортивно-оздоровительного этапа), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного спортивно-оздоровительного этапа, продвинутого уровня подготовки. (в ред. Приказа Минспорта России от 07.07.2022 № 575)

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап).**

#### **2.3.1 Учебно-тренировочные занятия**

Под основными формами организации учебно-тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивно-оздоровительную подготовку, в целях данных Методических рекомендаций понимаются:

учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;

самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивно-оздоровительной подготовки;

учебно-тренировочные мероприятия;

участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

инструкторская и судейская практика;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (для проходящих обучение по дополнительным общеобразовательным программам).

#### **2.3.2. Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.**

В годовом плане спортивно-оздоровительной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия, указываются в соответствии требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» и перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются с учетом особенностей вида спорта.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства учебно-тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой учебно-тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

## Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Уровни и периоды подготовки			
	Базовый уровень		Базовый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «футбол»				
Контрольные	3	4	3	1
Основные	-	-	1	1

### ***Спортивно-оздоровительный этап, базовый уровень подготовки до года:***

- контрольные соревнования «Товарищеские игры »
- основные соревнования «Первенство Санкт-Петербурга среди юношеских команд»

### ***Спортивно-оздоровительный этап, базовый уровень подготовки свыше года:***

- контрольные соревнования «Товарищеские игры »
- основные соревнования «Первенство Санкт-Петербурга среди юношеских команд»

### ***Спортивно-оздоровительный этап, продвинутый уровень подготовки до трех лет:***

- контрольные соревнования «Товарищеские игры »
- основные соревнования «Первенство Санкт-Петербурга среди юношеских команд»

### ***Спортивно-оздоровительный этап, продвинутый уровень подготовки свыше трех лет:***

- контрольные соревнования «Товарищеские игры »
- основные соревнования «Первенство Санкт-Петербурга среди юношеских команд»

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки футбола.

Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие футболиста в соревнованиях (играх) является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке футболиста необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Приказ Миниспорта России от 30.10.2015 № 999 (пункт 40)

### **2.3.3. Дистанционная форма обучения.**

В период пандемии COVID - 19 все столкнулись с тем, что находились на самоизоляции, т.е. были вынуждены находиться в замкнутом пространстве в ограниченной среде. Перед тренерами возникла задача проведения тренировочных занятий в домашних условиях. Задания от тренеров состояли из общефизических упражнений, специальных упражнений, рекомендаций по их выполнению, теоретической части, а также практические рекомендации для сохранения здоровья человека. Спортсмены вели дневники, делали фото и видеосъемку своей тренировки, отправляли эту информацию тренеру.

Для организации дистанционного обучения в сложившихся эпидемиологических условиях применялись следующие способы:

- разработка индивидуального и (или) группового плана самоподготовки (в том числе при помощи фитнес - приложений для смартфонов);
- направление тем, заданий, ссылок на электронные ресурсы (видео-уроки,) через систему электронного
- целевой просмотр спортивных ТВ-каналов, программ, видео-уроков, тренировок;
- организация видео-уроков через программы Skype, zoom с помощью бесплатных электронных платформ.

### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивно-оздоровительной подготовки.**

К иным условиям реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) подготовки относится трудоемкость дополнительной общеразвивающей программы (спортивно-оздоровительной) подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную общеразвивающую программу спортивно-оздоровительной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной общеразвивающей программы спортивно-оздоровительной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на базовом уровне – двух часов;

на продвинутом уровне – трех часов;

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.



На основании годового плана спортивно-оздоровительной подготовки утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

Данная программа включает в себя содержание и последовательность изучения программного материала, виды контроля за общей и специальной физической, технической, тактической подготовкой по этапам многолетней и годичной подготовки, а также объемы основных параметров подготовки.

План-схема должна иметь конкретно выраженную и четко просматриваемую концепцию построения учебно-тренировочного процесса на каждом этапе подготовки. При этом следует учитывать, что на базовом уровне подготовки периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием, в основном, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию практических навыков.

На продвинутом уровне (1-3-й год обучения) годичный цикл включает в себя подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание сосредоточено на разносторонней физической подготовке, повышении уровня функциональных возможностей, включении средств специальной физической подготовки, расширении арсенала тактико-технических приемов, совершенствовании навыков и умений.

На 4-5 годах обучения в подготовительном периоде решаются задачи средствами ОФП по дальнейшему повышению уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, закрепление технических навыков.

В соревновательном периоде ставятся задачи по выполнению запланированных результатов.

### **Годовой учебно-тренировочный план**

Комплектование групп на спортивно - оздоровительных этапах подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с продвинутого уровня подготовки, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного спортивно - оздоровительных этапа подготовки.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

### **Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «футбол»:**

№ п/п	Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки			
		Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	35-41	35-40	29-37	43-51
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20
5.	Тактическая, теоретическая,	1-2	1-2	7-9	11-13

	психологическая подготовка(%)				
6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*	*	не менее 1	не менее 2

\* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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.	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)		В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивно-оздоровительную 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 спортивно-оздоровительную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивно-оздоровительной 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 спортивно-оздоровительную 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:

Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

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

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

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

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.

1. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
2. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
3. 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

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

Уровень подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Базовый уровень	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь-февраль и при зачислении (при отсутствии)	Ответственный тренер-преподаватель
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в три месяца	Ответственный тренер-преподаватель
	Беседа с занимающимися о недопустимости применения допинговых средств и методов	декабрь-февраль	Ответственный тренер-преподаватель
Продвинутый уровень	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз год	Ответственный тренер-преподаватель
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в три месяца	Ответственный тренер-преподаватель
	Беседа с занимающимися о недопустимости применения допинговых средств и методов	декабрь-февраль	Ответственный тренер-преподаватель

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.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач спортивных школ 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 следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся продвинутом уровне подготовки должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером

проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на продвинутом уровне подготовки необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Товарищеские матчи (тренировочные)	декабрь	Заместитель директора по УСР, тренер-преподаватель
2	Товарищеские матчи (тренировочные)	январь	Заместитель директора по УСР, тренер-преподаватель
3	Товарищеские матчи (тренировочные)	март	Заместитель директора по УСР, тренер-преподаватель

## 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), осуществляется врачом по спортивной медицине постоянно в целях оперативного контроля за состоянием их здоровья и динамики адаптации организма к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам и включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования, предусмотренной Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях», этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

Организация медико-биологического обследования производится специалистами врачебно-физкультурных диспансеров имеющих лицензию комитета по здравоохранению про предварительно заявки от школы, результаты УМО контролируются администрацией школы.

**Углубленные медицинские обследования** проводятся 1 раз в двенадцать месяцев по программам на базовом уровне подготовки, продвинутом уровне подготовки. Требования для проведения УМО:

- на фоне полного здоровья;
- проводится при достаточном периоде восстановления (3-5 дней) после основных соревнований или тренировок с «высокими» и «средними» нагрузками.

График проведения УМО составляется администрацией СШОР совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности обучающихся;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах базового уровня подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

### **Планы применения восстановительных средств**

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

**На базовом уровне подготовки** проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

**На продвинутом уровне подготовки** вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-

тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Поливитаминные комплексы	Сентябрь - апрель	Тренеры-преподаватели, родители
2	Контрастные ванны и души	Весь учебно-тренировочный период	Тренеры-преподаватели, родители
3	Бассейн	один раз в неделю в течении учебно-тренировочного периода	Тренеры-преподаватели
4	Сауна, баня	один раз в неделю в течении учебно-тренировочного периода	Родители
5	Аутогенная тренировка	один раз в неделю в течении учебно-тренировочного периода	Спортсмены

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.



## III. Система контроля

### 3.1. Требования к результатам прохождения Программы.

По итогам освоения Программы применительно к спортивно – оздоровительным этапам подготовки лица, проходящему спортивно – оздоровительную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

#### **На базовом уровне подготовки:**

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

#### **На продвинутом уровне подготовки:**

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;  
изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;  
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;  
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;  
изучить антидопинговые правила;  
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;  
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;  
принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

### **3.2. Требования к участию лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной общеразвивающей программой по виду спорта «футбол»**

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных

мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### 3.3. Требования к результатам прохождения спортивно - оздоровительной подготовки применительно к этапам базового и продвинутого уровня.

Результаты прохождения спортивно - оздоровительной подготовки применительно к этапам базового и продвинутого уровня должны соответствовать целям, поставленным дополнительной общеразвивающей программой подготовки.

**Требования к результатам прохождения спортивно-оздоровительной подготовки**, в том числе на базовом и продвинутом уровне подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивно-оздоровительной подготовки, и направлены:

#### На базовом уровне подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

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

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

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;

укрепление здоровья.

#### На продвинутом уровне подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;

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

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

укрепление здоровья.

### 3.4. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Комплексы контрольных упражнений					
		СОб-1		СОб-2		СОб-3	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Бег 30 м схода (сек)	7,0 с	-	6,6 с	-	6,0 с	-
2	Бег 60 м (сек)	13,5 с	-	12,5 с	-	12,0 с	-
3	Прыжок в длину с места (см)	120	-	125	-	130	-
4	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	9,0 с	-	8,0 с	-	7,5 с	-

5	Удар по мячу на дальность (м) (сумма ударов правой и левой ногой)	*	*	*	*	25 м	-
6	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	3 м	-	4 м	-	5 м	-
7	Удар на дальность (м)	10 м	-	15 м	-	*	*
8	Бег 300 м (мин)	1,40`	-	1,35`	-	1,30`	-

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Комплексы контрольных упражнений					
		СОп-1,2		СОп-3,4		СОп-5	
		Юноши	Девушки	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
1	Бег 30 м схода (сек)	5,5 с	-	5,1 с	-	4,9 с	-
2	Бег 60 м (сек)	11,5 с	-	11,0 с	-	10,5 с	-
3	Прыжок в длину с места (см)	140	-	150	-	160	-
4	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	7,0 с	-	6,5 с	-	6,0 с	-
5	Удар по мячу на дальность (м) (сумма ударов правой и левой ногой)	30 м	-	35 м	-	40 м	-
6	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	9 м	-	12 м	-	15 м	-
7	Бег 5*30 (сек) челночный бег	60 сек	-	50 сек	-	45сек	-
8	Бег 1000 м	4`	-	3.40`	-	3.25`	-
9	Тройной прыжок (м)	4,00	-	4,20	-	4,50	-

*Методические указания по организации тестирования:*

Заместитель директора по учебно-спортивной работе и инструктор-методист проводят тренерско-преподавательский совет с методическими указаниями по приему нормативов тестирования:

- Проведения тестирования возможно в рамках учебно-тренировочных занятий, соревнований.

- Разметка дистанций, фиксация времени должна производиться строго в соответствии с правилами соревнований.

- по итогам каждого испытания производится первичный медицинский осмотр каждого спортсмена (ЧСС, общее физическое состояние), если спортсмену почувствовал себя плохо, отстранить от дальнейшего тестирования и передать медиками и родителям.

### **3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивно-оздоровительной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам базового и продвинутого уровня.**

#### **3.5.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовом уровне подготовки по виду спорта «футбол»**

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

1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
<b>2. Нормативы технической подготовки</b>						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			-	-	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго годаспортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго годаспортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

**3.5.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «футбол»**

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

## IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол»

### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивно-оздоровительной подготовки.

Футбол – один из самых сложных по координации видов спорта. Поэтому развитию координационных механизмов, от которых зависит становление технического мастерства спортсменов, нужно уделять внимание с первых дней занятий футболом. Для решения этих задач на начальном этапе подготовки следует разнообразить средства тренировки, а также создать условия для повышения положительного фона занятий. Кроме того, на данном этапе обучения необходимо расширять объем двигательных умений и навыков юных футболистов, являющихся базой для разучивания всех игровых двигательных действий. Именно в этот период обучение необходимо строить по принципу «от простого к сложному», т.е. сначала разучивать отдельные элементы двигательных

#### 10-11 лет:

Техника – ведение и отбор мяча

Техника – отбор мяча

Техника – перемещение без мяча

Техника – передача

Техника – прием и обработка мяча

Техника – удар

Техника – удар головой

Техника – связка «ведение + финт + удар (передача)»

#### 10 лет – Приоритеты в обучении и развитии:

- Освоение сложных технических приёмов (связки, финты)

- Тактика:

- a. Распределение игроков по полю

- b. Ориентирование на поле

#### Организация тренировочного процесса (методический фокус):

- Максимальное число упражнений выполняется с мячом.

- Игры в малых составах. Тактическая база: «широко и глубоко» при атаке, «узко и компактно» в обороне.

- Требовать и помогать/помогать и требовать, в зависимости от индивидуальных особенностей игрока.

- Учить выигрывать/учить проигрывать.

#### Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки в течение годичного тренировочного цикла

##### Техника

- Техника передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты

- Ведение мяча: внешней стороной подъёма стопы, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы

- Финты (обводка)

- Приём и обработка мяча (остановка мяча): подошвой, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, мяча, падающего сверху

- Передачи мяча в заданном периметре

- Удары ногой: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъёма, внутренней частью подъёма

- Вбрасывание мяча из-за боковой линии

- Преимущественная работа двумя ногами

##### Тактика атакующих действий

- Индивидуальная тактика: 1×1 - обводка, финты и удар, открывание, создание и использование пространства, 1×1 - укрывание мяча корпусом
- Групповые взаимодействия: в двойках, тройках - создание и использование игрового пространства, передачи в парах, в тройках по прямой с изменением направления, передача в парах, тройках с завершающим ударом по воротам
- Удержание мяча в заданном пространстве: квадраты
- Малые игры
- Индивидуальная: 1×1 — отбор и первый пас, закрывание, страховка игрока диагональная, уступом, отбор мяча
- Оборона при игре в равных составах, большинстве, меньшинстве
- Малые игры

#### **Тактика оборонительных действий**

- Индивидуальная: 1×1 — отбор и первый пас, закрывание, страховка игрока диагональная, уступом, отбор мяча
- Оборона при игре в равных составах, большинстве, меньшинстве
- Малые игры

Направления подготовки в течение тренировочного года

(Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

#### Физическая подготовка

- Общая выносливость
- Координация и ловкость
- Дистанционная скорость
- Стартовая скорость
- Гибкость

#### Психологическая подготовка

- Быстрота оперативного мышления
- Переключение внимания
- Распределение внимания
- Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации)

#### **11 лет - Приоритеты в обучении и развитии:**

- Освоение сложных технических приёмов (связки, финты)
- Тактика:
  - а. Обучение индивидуальным действиям в атаке и обороне
  - б. Принципы групповой и индивидуальной тактики:
    - Игра в линиях и задачи каждой линии
    - Организация атаки и обороны (реакция на потерю мяча и перехват (овладение мячом))
    - Удержание мяча в ограниченном пространстве
    - Правила игры
  - в. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации)

#### **Организация тренировочного процесса (методический фокус):**

- Поддерживать и развивать удовольствие от игры
- Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, приём и обработка мяча, удар) - умение использовать технические приёмы «школы футбола» в различных игровых ситуациях
- Игры в малых составах на маленьких площадках
- Поощрение собственной инициативы игрока
- Поощрение ориентированности игрока на результат
- Поощрение проявления волевых качеств

#### **Ключевые навыки, которыми должны овладевать игроки в течение годичного тренировочного цикла**

##### **Техника**

- Остановка мяча грудью, бедром, лбом, в прыжке и удар

- Перевод мяча (передача): внутренней и внешней частью подъема, грудью, бедром, головой
- Удар ногой с лета, полулета, через себя, в падении
- Финты, уход
- Отбор в выпаде
- Удары головой: по мячу, летящему навстречу, по мячу, летящему сбоку
- Техника коротких, средних, длинных передач в заданных периметрах

#### **Тактика атакующих действий**

- Индивидуальная тактика игры без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на участках поля
- Индивидуальная тактика игры с мячом: обводка 1×1 с ударом, финты, удары по воротам ногой, удары головой
- Взаимодействие двух игроков
- Взаимодействия трёх игроков
- Применение групповых взаимодействий в игре

#### **Тактика оборонительных действий**

- Индивидуальная тактика против игрока без мяча: закрывание игрока, игра на опережение (перехват)+первый пас
- Индивидуальная тактика против игрока с мячом: правильное определение способа атаки игрока с мячом, умение использовать контакт при отборе
- Групповая тактика: подсказ, страховка диагональная, уступом
- Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча
- Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе

#### **Направления подготовки в течение тренировочного года**

(Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

##### Физическая подготовка

- Координация и ловкость
- Силовая выносливость
- Общая выносливость
- Дистанционная скорость
- Стартовая скорость
- Сила удара по мячу

##### Психологическая подготовка

- Быстрота оперативного мышления
- Переключение внимания
- Распределение внимания
- Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации)

#### **12 лет**

Техника – ведение и финты отбор и передача

Техника – обработка мяча, летящего на разной высоте

Техника – перемещения без мяча

Техника – индивидуальная тактика игры без мяча

Техника – взаимодействия в малых группах

Техника – начало атаки от вратаря

#### **12 лет - Приоритеты в обучении и развитии:**

- Формирование двигательных навыков.
- Точность действий.
- Скорость обработки информации.
- Тактика:
  - а. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации).
  - б. Углубление знаний о групповых взаимодействиях.
  - в. Ознакомление с игрой по амплуа.

## **Организация тренировочного процесса (методический фокус):**

- Поддерживать и развивать удовольствие от игры.
- Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, прием и обработка мяча, удар) — умение использовать технические приемы «школы футбола» в различных игровых ситуациях.
- Поощрение собственной инициативы игрока.
- Поощрение ориентированности игрока на результат.
- Поощрение проявления волевых качеств.

## **Ключевые навыки, которыми должны овладевать игроки в течение годового тренировочного цикла**

### **Техника**

- Остановка: бедром, грудью, лбом
- Удары по мячу с лёта, полулёта, через себя
- Удары головой
- Финты
- Отбор мяча
- Техника передач в заданных периметрах (квадраты)
- Техника ведущей и не ведущей ноги

### **Тактика атакующих действий**

- Индивидуальная тактика без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельных участках поля
- 1×1 обводка и удар
- Групповая тактика: взаимодействия в малых группах (двойки, тройки)
- Применение взаимодействий в малых группах в условиях реальной игры
- Стандартные положения: начало атаки от вратаря, ауты

### **Тактика оборонительных действий**

- Индивидуальная тактика против игрока без мяча: закрывание, перехват и игра на опережение
- Действия против игрока с мячом: правильное определение способа атаки игрока с мячом, умение использовать контакт при отборе
- Групповая тактика: подсказ, страховка диагональная, уступом
- Противодействие комбинациям: стенка, скрещение, пропуск мяча
- Организация «стенки» при штрафном и свободном ударе

## **Направления подготовки в течение тренировочного года**

(Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

### Физическая подготовка

- Дистанционная скорость
- Силовая выносливость
- Общая выносливость
- Абсолютная сила

### Психологическая подготовка

- Быстрота оперативного мышления
- Объем внимания
- Устойчивость внимания

## **13 лет**

Тактика – создание голевых ситуаций

Тактика – взаимодействия в линиях при атаке (постепенное нападение)

Тактика – начало атаки от вратаря

Тактика – прессинг соперника при начале атаки от вратаря

Тактика – переход от обороны к атаке и от атаки к обороне

Тактика – 1-4-3-3 применение игровых взаимодействий в официальных играх



### **13 лет - Приоритеты в обучении и развитии:**

- Совершенствование технических навыков и развитие координации
- Тактика:
  - a. Прогнозирование развития игровой ситуации («чтение» игровой ситуации)
  - b. Быстрота реакции на игровую ситуацию
  - c. Поиск игрового амплуа
  - d. Развитие умений групповых взаимодействий в линиях при атаке и обороне
  - e. Ознакомление с командными взаимодействиями при командной организации 1-4-3-3

### **Организация тренировочного процесса (методический фокус):**

- Поддерживать удовольствие от игры
- Систематическая отработка «школы футбола» (ведение, передача, прием и обработка мяча, удар) — умение использовать технические приемы «школы футбола» на высокой скорости и под прессингом соперника
- Поощрение личной ответственности игрока за себя и за команду
- Все технические и тактические умения развиваются только через реальную игровую ситуацию (см. пояснительную записку), т.е. через такую ситуацию где есть мяч, ворота, соперник (соперники), партнер (партнеры)

### **Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки в течение годового тренировочного цикла**

#### **Техника**

- Совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы)
- Техника ведущей и не ведущей ноги

#### **Тактика атакующих действий**

- Создание голевых ситуаций
- Завершение атак
- Взаимодействие в линиях при развитии атаки
- Начало атаки от вратаря

#### **Тактика оборонительных действий**

- Переход от обороны к атаке: направление первой передачи на обострение или на сохранение мяча (промежуточная передача)
- Выбор оборонительной позиции
- Единоборства вверху
- Взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны
- Переход от атаки к обороне — прессинг в зоне потери мяча
- Прессинг соперника при начале соперником атаки от вратаря
- Стандарты в обороне
- Подсказ
- Страховка

### **Направления подготовки в течение тренировочного года**

(Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

#### Физическая подготовка

- Дистанционная скорость
- Умение менять ритм движений
- Общая выносливость

#### Психологическая подготовка

- Точность оперативного мышления
- Объем внимания
- Устойчивость внимания

## **14 лет**

Тактика – завершение атак

Тактика – обостряющие передачи с флангов

Тактика – взаимодействия в линиях

Тактика – прессинг

Тактика – переход от атаки к обороне и от обороны к атаке

Тактика – 1-4-3-3

## **14 лет - Приоритеты в обучении и развитии:**

- совершенствование технических навыков и развитие координации
- тактика:
  - a. определение игрового амплуа
  - b. умение играть по схеме 1-4-3-3
  - c. ознакомление с командной тактикой при организации игры 1-4-4-2
  - d. развитие умения групповых взаимодействий в линиях при атаке и обороне организация тренировочного процесса (методический фокус):
    - поддержание удовольствия от игры
    - поощрение личной ответственности за собственные решения и действия, поощрение действий, направленных на командную игру

## **Ключевые навыки, которыми должны овладеть игроки в течение годичного тренировочного цикла**

### **Техника**

- совершенствование техники в игровых условиях (см. предыдущие разделы)
- техника ведущей и не ведущей ноги

### **Тактика атакующих действий**

- завершение атак
- взаимодействия в линиях
- обостряющие (завершающие) передачи с флангов
- переход от обороны к атаке — первая передача вперед или на сохранение мяча
- умение играть по схеме 1-4-3-3
- понимание принципов игры 1-4-4-2
- выход из-под прессинга (в т.ч. через вратаря)

### **Тактика оборонительных действий**

- единоборства вверху
- взаимодействия в линиях: принципы зонной обороны
- переход от атаки к обороне — переключение
- стандарты в обороне
- групповой отбор мяча, использование «ловушки»
- прессинг в зоне потери мяча

## **Направления подготовки в течение тренировочного года**

(Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

### Физическая подготовка

- Стартовая скорость (скоростно-силовые качества)
- Общая выносливость
- Скоростная выносливость
- Координация
- Абсолютная сила
- Гибкость

### Психологическая подготовка

- Точность оперативного мышления
- Объем внимания

## **15 лет**

Атака – зона 1. начало и развитие атак в зоне обороны

Атака – зона 2. начало и развитие атак в средней зоне

Атака – зона 3. начало, развитие и завершение атак в зоне атаки

Оборона – зона 1. противодействие началу, развитию и завершению атак в зоне обороны

Оборона – зона 2. противодействие началу и развитию атак в средней зоне

Оборона – зона 3. противодействие началу и развитию атак в зоне атаки

## **15 лет - Приоритеты в обучении и развитии:**

- совершенствование технических навыков в игровых условиях.
- развитие специальной координации.
- определение игрового амплуа и обучение игре на определенной позиции.
- совершенствование индивидуальных действий, групповых и командных взаимодействий в обороне и атаке.

## **Организация тренировочного процесса (методический фокус):**

- поддержание удовольствия от игры.
- подбор игроков на определенные позиции.
- основные тактические указания по игре на каждой позиции.
- развитие функциональных действий игроков во время матча (по амплуа).
- применение различных видов позиционных игр (3x2; 4x3; 5x4; 6x5; 8x6).
- использование двухсторонних игр (от 4x4 до 9x9) для обучения тактике и роста функциональной подготовленности игроков.
- тренировка групповых тактических взаимодействий по линиям с двумя линиями в игровых упражнениях (от 6x4 до 8x8).
- использование матча 11x11 как игрового тренировочного упражнения для решения основной задачи.

## **Ключевые навыки, которыми должны овладевать игроки в течение годичного тренировочного цикла**

### **Техника**

- Совершенствование техники в игровых условиях при решении тактических задач

### **Тактика атакующих действий**

- Групповые взаимодействия при начале и развитии атак (зона обороны, средняя зона, зона атаки):
  - а) при розыгрыше стандартных положений
  - б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу)
- Групповые взаимодействия при завершении атак (зона атаки):
  - а) при розыгрыше стандартных положений
  - б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу)
- Групповые взаимодействия при переходе из обороны в атаку:
  - а) первая передача вперед – быстрая атака
  - б) сохранение мяча – постепенное нападение

### **Тактика оборонительных действий**

- Групповые взаимодействия при противодействии началу и развитию атак (средняя зона, зона атаки):
  - а) при розыгрыше стандартных положений
  - б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу)

- Групповые взаимодействия при противодействии началу, развитию и завершению атак (зона обороны):
  - а) при розыгрыше стандартных положений
  - б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу)
- Групповые взаимодействия при переходе из атаки в оборону:
  - а) прессинг в зоне потери мяча
  - б) переход в позиционную оборону

### **Направления подготовки в течение тренировочного года**

(Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

#### Физическая подготовка

- Максимально эффективное использование силовых способностей
- Стартовая скорость (скоростно-силовые качества)
- Специальная выносливость
- Специальная ловкость

#### Психологическая подготовка

- Объём внимания
- Распределение внимания
- Точность оперативного мышления
- Быстрота оперативного мышления

### **16-17 лет**

Атака – зона 1. начало и развитие атак в зоне обороны

Атака – зона 2. начало и развитие атак в средней зоне

Атака – зона 3. начало, развитие и завершение атак в зоне атаки

Оборона – зона 1. противодействие началу, развитию и завершению атак в зоне обороны

Оборона – зона 2. противодействие началу и развитию атак в средней зоне

Оборона – зона 3. противодействие началу и развитию атак в зоне атаки

### **16-17 лет - приоритеты в обучении и развитии:**

- совершенствование технических навыков в игровых условиях.
- развитие специальной координации.
- совершенствование игры на определенной позиции.
- совершенствование индивидуальных действий, групповых и командных взаимодействий в обороне и атаке

### **Организация тренировочного процесса (методический фокус):**

- поддержание удовольствия от игры.
- обучение игре в команде.
- индивидуализация тренировочного процесса.
- углубленное изучение тактических действий в игре на определенной позиции.
- развитие функциональных действий игроков во время матча (по амплуа).
- применение различных видов позиционных игр (3x2; 4x3; 5x4; 6x5; 8x6) и игр в малых группах (от 4x4 до 8x8).
- использование двухсторонних игр (от 8x8 до 11x11) для обучения тактике и роста функциональной подготовленности игроков.
- тренировка групповых тактических взаимодействий по линиям с тремя линиями в игровых упражнениях (от 8x8 до 11x11).
- использование матча 11x11 как игрового тренировочного упражнения для решения основной задачи.

## Ключевые навыки, которыми должны овладевать игроки в течение годовичного тренировочного цикла

### Техника

- Совершенствование техники в игровых условиях при решении тактических задач

### Тактика атакующих действий

- Командные взаимодействия при начале и развитии атак (зона обороны, средняя зона, зона атаки):
  - А) при розыгрыше стандартных положений;
  - Б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу).
- Командные взаимодействия при завершении атак (зона атаки):
  - А) при розыгрыше стандартных положений;
  - Б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу).
- Командные взаимодействия при переходе из обороны в атаку:
  - А) первая передача вперед – быстрая атака;
  - Б) сохранение мяча – постепенное нападение

### Тактика оборонительных действий

- Командные взаимодействия по противодействию началу и развитию атак (средняя зона, зона атаки):
  - А) при розыгрыше стандартных положений;
  - Б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу).
- Командные взаимодействия по противодействию началу, развитию и завершению атак (зона обороны):
  - А) при розыгрыше стандартных положений;
  - Б) в игровых ситуациях (по центру, по флангу).
- Командные взаимодействия при переходе из атаки в оборону:
  - А) прессинг в зоне потери мяча;
  - Б) переход в позиционную оборону.

### Направления подготовки в течение тренировочного года

(Автоматически развиваются при освоении ключевых навыков)

#### Физическая подготовка

- Максимально эффективное использование силовых способностей
- Стартовая скорость (скоростно-силовые качества)
- Специальная выносливость
- Специальная ловкость

#### Психологическая подготовка

- Объем внимания
- Распределение внимания
- Точность оперативного мышления
- Быстрота оперативного мышления

## 4.2. Учебно-тематический план

Уровень подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Базовый уровень	<b>Всего на этапе СОБ подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура –	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте.

	важное средство физического развития и укрепления здоровья человека			Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Продвинуты й уровень	<b>Всего на СОп этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈600/960</b>		
	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 питание 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 слова. 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.

## **V. Особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол»**

Особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных общеразвивающих программ спортивно-оздоровительной подготовки проводится с учетом этапа спортивно-оздоровительной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивно-оздоровительная подготовка.

Особенности осуществления спортивно-оздоровительной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные общеразвивающих программы спортивно-оздоровительной подготовки, при формировании дополнительных общеразвивающих программ спортивно-оздоровительной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап базового или продвинутого уровня подготовки лицо, желающее пройти спортивно-оздоровительную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивно-оздоровительной подготовки.

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

### **5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований**

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

Занятия футболом начинаются и проходят в установленное время согласно расписанию или по согласованию с руководителем спортивного учреждения.

Занятия (соревнования) на футбольном поле проводятся в соответствии с установленными временными нормами температуры воздуха, при которых возможно проведение соревнований.

При проведении соревнований и учебно-тренировочных занятий в зимний период (при низкой температуре воздуха) необходимо руководствоваться следующими температурными нормами и погодными условиями в данной географической зоне.

Участники	Температурные нормы и погодные условия			
	Безветренно	Ветер умеренный (до 5 м/сек)	Ветер сильный (6-10 м/сек)	Ветер сильный, штормовой, пурга
Дети 8-13 лет	-12	-12	-10	Занятия не проводятся
Подростки 14-15 лет	-15	-15	-12	Занятия не проводятся
Юноши 16-18 лет	-15	-15	-12	Занятия не проводятся

Игрок не должен использовать такую экипировку или одевать на себя то, что представляет опасность для него самого или для другого игрока (включая ювелирные изделия любого вида).

Обучение проводить с использованием средств, страховки.

Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

На занятиях с юношами использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту.

Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Спортсмены должны использовать различные виды само-страховки.

Само-страховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

Обладать навыками правильного и безопасного падения, умением избегать опасные движения и положения тела.

Футболист должен владеть приемами само-страховки при падении на футбольное поле. Падать он должен только вперед и вбок, ни в коем случае нельзя допускать падения на поле затылком. Рекомендации по основным требованиям к технике безопасности.

Общие требования безопасности.

К занятиям по футболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Опасность возникновения травм:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при слабо укрепленных воротах;
- при игре без надлежащей формы (щитки, бутсы и т.д.)

Наличие аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную футбольную форму и специальную обувь.
2. Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.



3. Провести физическую разминку.
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в футбол.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий на поле не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы само страховки.
3. Соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.
4. Знать правила игры.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить тренеру.

Тренер-преподаватель обязан учитывать состояние спортсменов, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. Постоянно держать в поле зрения всех обучающихся. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии спортсмен должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. На занятиях запрещается держать при себе колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.).

Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями футболистов.

После окончания занятия тренер-преподаватель должен проверить поименно по списку всех допущенных к занятию. При отсутствии отдельных спортсменов должны быть приняты оперативные меры. Спортсмены должны переодеть спортивную форму.

## **VI. Условия реализации дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) подготовки.**

Учреждение, реализующие дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным БТ.

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

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

наличие футбольного поля;

наличие игрового зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава

России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания

медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том

числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов).

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>3</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивно-оздоровительной подготовки по виду спорта «футбол»**

№ 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 (2x5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 или 1x1 м)	штук	8
5.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
6.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
7.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
8.	Стойка для обводки	штук	20
9.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
10.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
11.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
12.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
<b>Для спортивной дисциплины «футбол»</b>			
13.	Ворота футбольные стандартные с сеткой или ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
14.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
15.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу 14
16.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу 14

\* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

<sup>3</sup>с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

**Требования к обеспечению спортивной экипировкой на отделении для прохождения продвинутого уровня подготовки по виду спорта «футбол» (если иное не прописано в таблице)**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	на группу 30
2.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	из расчета кол-ва человек в сборной команде учреждения на продвинутом уровне подготовки
3.	Костюм спортивный парадный	штук	
4.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	
5.	Гетры футбольные	пар	
6.	Свитер футбольный для вратаря	штук	
7.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	

\* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

### 6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Учреждение, реализующие дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным БГ.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) подготовки.

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

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на продвинутом уровне подготовки, 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).

- на базовом уровне подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на продвинутом уровне подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы\*.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивно-оздоровительную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

1. Методические рекомендации РФС по подготовке футболистов.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
4. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
6. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
8. Взаимоотношения в спортивной команде – Ю.А. Коломейцев, г. Москва ФиС 1984г.
9. Первичная профилактика наркомании и применения допинга в спорте, С.П. Евсеева, Д.В. Черкашина, г. Санкт-Петербург 2012г.

**ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

1. <http://ff.spb.ru/>
2. <http://stat.ffspb.org/>
3. [https://vk.com/fc\\_iskra\\_spb](https://vk.com/fc_iskra_spb)

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку

1. <http://kfis.spb.ru/>
2. <http://www.minsport.gov.ru/>
3. <http://gducfkis.ru/>
4. <http://lesgaft.spb.ru>
5. <http://ff.spb.ru/>

**Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета**

**имени П.Ф. Лесгафта»  
Футбол**

1	<p><b>Губа, В.П.</b> Организация учебно-тренировочного процесса футболистов различного возраста и подготовленности [Текст] : учебник / В. П. Губа, А. В. Лексаков. - Москва : Советский спорт, 2012. - 173, [2] с. : ил. - Библиогр.: с. 169-173. - ISBN 978-5-9718-0610-3 : 260 р.</p>
2	<p><b>Губа, В.П.</b> Теория и методика футбола [Текст] : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению подготовки 034500.68 "Спорт" и специальности 032101.65 "Физическая культура и спорт" / В. П. Губа, А. В. Лексаков. - Москва : Советский спорт, 2013. - 534, [1] с. : ил. - Гриф.: Рек. УМО по образованию в области физ. культуры и спорта. - Библиогр.: с. 530-531. - ISBN 978-5-9718-0680-6 : 500 р.</p>
3	<p><b>Инновационные технологии в спортивных играх: теория и практика</b> : (сб. лекций) : учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. Вып. 5 / Моск. гос. акад. физ. культуры. - Малаховка : [б. и.], 2010. - 257 с. : ил. - 95 р.</p>
4	<p><b>Кузнецов, А.А.</b> Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (11-12 лет) [Текст] : организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе : [метод. пособие] / А. А. Кузнецов ; Объединение отечественных тренеров по футболу. - Москва : Человек, 2010. - 203, [1] с. : ил. - ISBN 978-5-903639-22-9 : 200 р.</p>
5	<p><b>Кузнецов, А.А.</b> Футбол. Настольная книга детского тренера. III этап (13-15 лет) : организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе / А. А. Кузнецов ; Объединение отечественных тренеров по футболу. - Москва : Человек, 2010. - 311 с. : ил. - ISBN 978-5-903639-23-6 : 300 р.</p>
6	<p><b>Кузнецов, А.А.</b> Футбол. Настольная книга детского тренера. IV этап (16-17 лет) : орг.-метод. структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе : [метод. пособие] / А. А. Кузнецов ; Об-ние отечественных тренеров по футболу. - М. : Человек, 2010. - 166 с. : ил. - ISBN 978-5-903639-24-3 : 200 р.</p>
7	<p><b>Кук, Малькольм.</b> Самый популярный в мире учебник футбола [Текст] / Кук Малькольм, Шоулдер Джимми ; предисл. Б. Робсона и М. Хьюза. - Москва : Астрель, 2012. - 95, [1] с. : ил. - ISBN 978-5-271-27591-3 (ООО "Изд-во Астрель"). - ISBN 0-7136-6998-7 (англ.) : 300 р.</p>
8	<p><b>Сергеева, Л.Е.</b> Football = [Футбол] : учебно-методическое пособие : [тексты для чтения для студентов первого курса тренерского и педагогического факультетов] / Л. Е. Сергеева ; Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. - СПб. : [б. и.], 2012. - 129 с. : ил. - Текст на англ. яз. - Библиогр.: с. 129. - 70 р.</p>
9	<p><b>Содержание и структура соревновательной деятельности футболистов высокой квалификации</b> [Текст] : учебное пособие / И. А. Арбузин [и др.] ; Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. - 55 с. : ил., табл. - Библиогр.: с. 47. - 70 р.</p>
10	<p><b>Теория и методика спортивных игр</b> [Текст] : учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению "Педагогическое образование", профиль "Физическая культура" / под ред. Ю. Д. Железняка. - 9-е изд., стер. - Москва : Академия, 2014. - 460, [1] с. : ил. - (Высшее образование) (Бакалавриат). - Гриф УМО по образованию в обл. подготовки пед. кадров. - Библиогр.: с. 451-454. - ISBN 978-5-4468-</p>

	1309-4 : 934 p.
11	<b>Теория и методика спортивных игр</b> [Текст] : учебник для студентов высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование" профиль "Физическая культура" / под ред. Ю. Д. Железняка. - 8-е изд., перераб. - М. : Академия, 2013. - 460, [1] с. : ил. - (Высшее профессиональное образование; Бакалавриат) (Бакалавриат). - Библиогр.: с. 451-454. - ISBN 978-5-7695-9728-2 : 300 p.