

Федеральное государственное бюджетное учреждение  
профессиональная образовательная организация  
«Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва»

Утверждено

Приказом от «09» января 2023 г. №3-п

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

Программа разработана в соответствии с  
Федеральным стандартом спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»,  
утвержденным приказом Минспорта России  
от 16.11.2022 № 1000

Срок реализации программы: 4 года

Брянск, 2023 г.

## Оглавление

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной.....	5
программы спортивной подготовки.....	5
2.1. Нормативная часть.....	5
2.2. Учебно-тренировочные мероприятия.....	10
2.3. Содержание теоретической и воспитательной работы.....	12
2.4. Теоретическая подготовка.....	16
2.5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	20
2.6. Инструкторская и судейская практика.....	22
2.7. Медико-восстановительные мероприятия.....	25
2.8. Врачебный контроль.....	26
2.9. Врачебно-педагогический контроль.....	28
2.10. Углубленное медицинское обследование.....	30
2.11. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.....	33
III. Система контроля.....	35
IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине).....	41
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	41
4.1.1. Общая характеристика учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).....	41
4.2. Параметры годовых планов спортивной подготовки по разделам, видам и годам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол».....	52
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	54
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки... ..	55
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	55
6.2. Кадровые условия реализации программы.....	58
6.3. Информационно-методические условия реализации программы.....	60

## **I. Общие положения**

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

Программа разработана Федеральным государственным бюджетным учреждением профессиональной образовательной организацией «Брянское государственное училище (колледж) олимпийского резерва». Это нормативный документ училища, определяющий объём, порядок, содержание изучения программного материала по виду спорта футбол, требования к уровню спортивной подготовки студентов и является основным документом планирования и организации учебно-тренировочного процесса.

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 № 1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных

спортсменов, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

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

В Программе отражены основные задачи годичного цикла тренировки и построение учебно-тренировочного процесса на этапах: учебно-тренировочного, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства; распределение объёмов основных средств и тренировочных нагрузок в недельных циклах; участие в соревнованиях по их значимости.

В процессе многолетней спортивной подготовки должны решаться следующие задачи:

- укрепление здоровья, гармоническое физическое развитие спортсменов;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Российской Федерации и субъекта Российской Федерации;
- подготовка инструкторов-общественников и судей по футбол;
- приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных и восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

Программа рассчитана на 4-летний период обучения в училище.

Спортивные дисциплины вида спорта «футбол», развиваемые в ФГБУ ПОО «БГУОР», определяются училищем в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта (Таблица № 1).

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «футбол»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	001	001	2	6	1	1	Я
футбол	001	001	2	6	1	1	Я

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1. Нормативная часть**

Нормативная часть программы определяет задачи деятельности организации, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количественному и качественному составу групп подготовки, структуру годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. Причём в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

**На учебно-тренировочном этапе** (углубленной специализации) задачи и преимущественная направленность подготовки имеют следующее содержание:

- совершенствование техники и тактики в виде спорта «футбол»;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

**На этап совершенствования спортивного мастерства** зачисляются спортсмены 15 лет и старше. Они должны иметь не ниже 2 спортивного разряда, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства. На этом этапе к специализированной подготовке привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов.

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

Задачи и преимущественная направленность на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- совершенствование техники и тактики в виде спорта «футбол»;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;

- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

**На этап высшего спортивного мастерства** зачисляются спортсмены 16 лет и старше. Они должны иметь 1 спортивный разряд, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Задачи и преимущественная направленность на этапе высшего спортивного мастерства: повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "футбол"; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-3	14	12-24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	6-12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4-8

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	18	20	24
Общее количество часов в год	936	1040	1248

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	13 - 17	9 - 11	7 - 9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	7 - 9	9 - 11	9 - 11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	7 - 8	10 - 12	9 - 11
4.	Техническая подготовка (%)	35 - 39	9 - 11	7 - 9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7 - 9	19 - 20	26 - 29
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	2 - 3	3 - 4	2 - 3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2 - 4	8 - 11	8 - 11
8.	Интегральная подготовка	20 - 24	27 - 32	25 - 28

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

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

Учебно-тренировочный процесс в училище ведется 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 училища.

Перевод студентов (спортсменов) в группу следующего года обучения или этапа

спортивной подготовки производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки.

При планировании подготовки на отдельных этапах годичного цикла допускается отклонение от расчетного показателя до 15% с учетом задач этапа подготовки, индивидуальных особенностей занимающихся, половых различий.

Общее количество часов в годичном цикле подготовки студентов представлено с учетом объема самостоятельных занятий. При рекомендации к продолжению обучения в тренировочных группах следует обратить внимание на уровень мотивации студентов к продолжительному и систематическому тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в футболе.

**В учебно-тренировочные группы** зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке. В качестве основных критериев для зачисления учащихся и перевода по годам обучения следует учитывать:

- состояние здоровья и динамику физического развития и функциональной подготовленности;
- освоение элементов базовой технической подготовленности и выполнение норм общей физической и специализированной подготовленности;
- освоение предусмотренного Программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок.

Определяя перспективы спортсменов для продолжения занятий футболом на дальнейших этапах многолетней подготовки, следует учитывать способность обучающихся к проявлению волевых качеств и уровень их мотивации к совершенствованию спортивного мастерства.

**В группы совершенствования спортивного мастерства** зачисляются спортсмены, выполнившие (подтвердившие) норматив «2 спортивного разряда».

Перевод спортсменов по годам обучения осуществляется:

- при условии положительной динамики прироста спортивных показателей;
- при соответствии уровня физического развития и функциональной подготовленности модельным характеристикам футболистов данной возрастной категории;
- при освоении предусмотренного Программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения;
- при устойчивости к стрессовым ситуациям, связанным с выполнением значительных по объему и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- устойчивом уровне мотивации к высшим достижениям в избранном виде спорта

«футбол».

**В группы высшего спортивного мастерства** зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) квалификационные требования норм «1 спортивный разряд».

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

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

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часа;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часа;

на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часа.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

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

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по четвертый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

- при объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- разница в квалификационном уровне подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышен максимальный количественный состав группы спортивной подготовки, установленный Программой

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Основными формами осуществления учебно-тренировочных занятий являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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».

## 2.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам	14	18	21

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

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	Этап Совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	3	1	1
Основные	1	1	2

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов училища:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «футбол»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»
- выполнение плана спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмен направляется на спортивные соревнования и другие спортивные мероприятия в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях за счет средств выделенных училищу на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта «футбол» и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

### **2.3. Содержание теоретической и воспитательной работы.**

Помимо учебно-тренировочных занятий Программа включает в себя воспитательную работу:

- профориентационную деятельность (инструкторская и судейская практика);
- здоровье сбережение;
- патриотическое воспитание;
- развитие творческого мышления.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием велосипедным спортом, предоставляет

значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой велосипедиста.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными велосипедистами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (велосипедного спорта), так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические

нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества.

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях УОР, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

#### 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	В течение года

		к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
<b>2.</b>	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	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 закалывания и укрепления иммунитета);	В течение года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях	В течение года

	мероприятиях)	открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

#### 2.4. Теоретическая подготовка

##### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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.
	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированн	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	ость/ недотренированность			
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего	<b>Всего на этапе высшего</b>	<b>≈ 600</b>		

спортивного мастерства	<b>спортивного мастерства:</b>			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация

			<p>активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения различных восстановительных средств.</p> <p>Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
--	--	--	--

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

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

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

В училище осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе с обучающимися ежегодно проводятся занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для Здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Суть антидопинговой работы в училище - рассказать молодым спортсменам об опасностях, связанных с применением допинга, и помочь им избежать всевозможных допинговых ловушек. При работе со студентами применяется доступная для их понимания форма подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. При работе с подростками важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой». Спортсменов и тренеров информируют об ответственности за незаконные операции с сильнодействующими препаратами, куда относятся и вещества, входящие в состав допингов.

Антидопинговая работа направлена на формирование нетерпимости к допингу среди спортсменов училища. Специфический запрос этой аудитории обусловлен тем, что молодые спортсмены могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещенных субстанций и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению. Вероятность к такому развитию

событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня мастерства и ещё ряда нюансов, но для всех спортсменов она не является нулевой, что молодые спортсмены прекрасно осознают.

Антидопинговая работа также направлена на повышение образовательного уровня в вопросах фармакологического использования медицинских препаратов, предотвращения случаев применения запрещенных субстанций и методов среди спортсменов всех возрастных категорий, а также в целях последовательного утверждения основного принципа олимпийского движения – стремления к честной спортивной борьбе. Применение допинга в корне противоречит духу спорта.

Целью антидопинговой работы является создание условий для повышения мотивации и личной ответственности спортсменов и тренеров по недопущению случаев использования в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов, включенных в «Запрещенный список».

Основными задачами антидопинговой работы являются:

- снижение и в перспективе исключение количества случаев, использования в тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов, включенных в «Запрещенный список WADA»;

- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;

- углубленное знакомства с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);

- процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру;

- анализ мотивов употребления запрещённых субстанций, в т.ч. обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

### **Годовой план информационно-образовательных антидопинговых мероприятий**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Этап спортивного совершенствования и высшего	Прохождение обучения с получением сертификата на сайте РУСАДА	Январь-февраль	Проходят все студенты, тренеры и специалисты училища
	Раздача печатных материалов (буклеты, памятки)	В течение года	Проводится на учебных и внеклассных занятиях
	Семинар по антидопинговому обеспечению: Виды нарушений антидопинговых правил и ответственность, Профилактика	Март, октябрь	Проводится с представителями РУСАДА на классных часах в формате

спортивного мастерства	нарушений антидопинговых правил, Субстанции и методы, запрещенные в спорте, Последствия применения допинга в спорте.		онлайн
	Просмотр кинофильмов: «Мистер нокаут», «Допинг: победа любой ценой», и др.	Апрель	Проводится на учебных занятиях и классных часах
	Зарядка с чемпионом «Я выбираю жизнь»	Ежемесячно	Проводится в рамках внеклассной деятельности
	Лекции по вопросам антидопингового обеспечения	В течение года	Лекционные занятия
	Классные часы на тему «Антидопинговые правила», «Виды нарушений антидопинговых правил и ответственность, профилактика нарушений антидопинговых правил, Субстанции и методы, запрещенные в спорте. Последствия применения допинга»	В течение года	Проводится на классных часах
	Конкурс плакатов на тему: «За чистый спорт, мы против допинга»	Октябрь	Участвуют все студенты училища
	Месячник ЗОЖ: «Честный спорт - альтернатива допингу»	Октябрь-ноябрь	Участвуют все студенты училища
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Прохождение обучения с получением сертификата на сайте РУСАДА	Январь	Проходят все студенты, тренеры и специалисты училища
	Семинар по антидопинговому обеспечению: Субстанции и методы, запрещенные в спорте, Последствия применения допинга в спорте.	Май, октябрь	Проводится с представителями РУСАДА на классных часах в формате онлайн
	Лекции по вопросам антидопингового обеспечения	В течение года	Лекционные занятия
	Месячник ЗОЖ: «Сделай правильный выбор» «Что выбираешь ты?»	Октябрь-ноябрь	Участвуют все студенты училища
	Зарядка с чемпионом «Я выбираю жизнь» Классные часы «Антидопинговые правила»	Ежемесячно	Участвуют все студенты училища

## 2.6. Инструкторская и судейская практика

Цель инструкторской и судейской практики - подготовить обучающихся училища к деятельности в качестве судьи и инструктора по виду спорту футбол. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха с использованием упражнений, а также организации и проведения массовых соревнований по футболу.

В качестве основных задач предполагается:

- воспитать у спортсменов устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;

- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в футболе;

- приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с юными футболистами;

- приобрести практические навыки планирования и проведения занятий оздоровительной направленности с учетом возраста и физической подготовленности занимающихся;

- приобрести опыт организации и судейства соревнований по виду спорта футбол.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий со спортсменами учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практическая и теоретическая подготовка футболиста с учетом возраста и квалификации спортсменов. Спортсмены учебно-тренировочных групп в процессе занятий должны овладеть принятой в футболе терминологией и строевыми упражнениями; получить представление об основах методики подготовки футболистов массовых разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя, обеспечивая подготовку мест занятий, специального инвентаря и др. Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими футболистами, выявлять ошибки и умение их исправлять. Спортсмены должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время обучения в учебно-тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта учебно-тренировочных занятий и др.), регистрации спортивных результатов в протоколах, тестирований.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего мастерства должны приобрести практические навыки планирования и проведения учебно-тренировочных занятий с футболистами групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно

демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать младшим возрастным группам в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего мастерства должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом спортсменов. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием разнообразных упражнений. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждения травматизма.

Спортсмены групп спортивного совершенствования и высшего мастерства должны принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

### План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоритические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутриучилищных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		

	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутриучилищных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

## 2.7. Медико-восстановительные мероприятия

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

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

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

### План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе)	1 раз в 12 месяцев

	медицинского обследования)	
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

## 2.8. Врачебный контроль

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития 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» и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях.

В соответствии с частью статьи 34.5 Федерального закона лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации

федеральным органом исполнительной власти.

Врачебный контроль - обязательное условие занятий видом спорта «футбол».

В задачи врачебного контроля входят:

определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям «футбол»;

систематическое наблюдение за изменениями в физическом развитии спортсменов, состоянии их здоровья и функциональными изменениями, происходящими под влиянием физических упражнений для обеспечения их оздоровительного значения;

выявление, лечение и профилактика предпатологических состояний и патологических изменений, возникающих при нерациональном использовании физических упражнений.

При оценке состояния здоровья спортсменов выделяют:

- здоровых спортсменов;
- практически здоровых (с отклонениями в состоянии здоровья или с компенсированными хроническими заболеваниями вне фазы обострения, которые не ограничивают выполнение тренировочной работы);
- спортсменов с заболеваниями, требующими лечения и ограничивающими тренировочный процесс;
- спортсменов с заболеваниями, требующими стационарного лечения с обязательным отстранением на разные сроки от тренировочной и соревновательной деятельности.

На тренировочный этап зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые спортсмены, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общефизической и специальной подготовке.

Врачебный контроль за обучающимися, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки, осуществляется врачебно-физкультурным диспансером. Состояние здоровья оценивается врачами-специалистами на основе результатов углубленного медицинского обследования. Состояние здоровья и избирательного функционального состояния рассматриваются как взаимосвязанные, взаимообусловленные процессы. Оценка состояния здоровья спортсменов проводится с обязательным использованием тестирующих нагрузок. Программа врачебного обследования спортсменов высокой квалификации составляется с учетом специфики вида спорта и основных параметров подготовки (задачи по этапам подготовки, характер тренировочных и соревновательных нагрузок и др.).

Существенное влияние на двигательные возможности спортсменов оказывает телосложение. Осуществляя систематический контроль за телосложением спортсменов, тренер-преподаватель получает возможность оценить как естественные процессы биологического развития организма, так и эффективность предлагаемых тренировочных программ. Полученные

данные важны для выработки рекомендации по методике тренировки и режиму питания. Кроме того, результаты антропометрических и морфофункциональных измерений рассматриваются специалистами как значимый фактор в процессе отбора и специализации в процессе многолетней подготовки.

### **2.9. Врачебно-педагогический контроль**

Врачебно-педагогический контроль (далее - ВПН) за обучающимися, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем за ходом учебно-тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления. ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащённость оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм физкультурника или спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования

тренировок;

- санитарно-просветительная работа со спортсменами (проводятся разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

ВПН проводятся на учебно-тренировочных занятиях, на учебно-тренировочных сборах согласно плану, составленному специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем.

ВПН осуществляют специалисты, имеющие соответствующую подготовку и сертификаты по специальности «лечебная физкультура и спортивная медицина», медицинские сестры, работающие в отделениях спортивной медицины ОВФД (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины) по плану, согласованному со специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине. Анализ результатов ВПН, проведенных средним медицинским персоналом, осуществляется специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине ОВФД.

ВПН проводятся в несколько этапов:

1-й этап: определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви спортсменов, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп спортсменов (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);

2-й этап: изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;

3-й этап: изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;

4-й этап: составление «физиологической» кривой учебно-тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;

5-й этап: анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером-преподавателем для внесения необходимых корректив в план тренировок (занятий). Определение сроков повторных и дополнительных обследований (при наличии отклонений в состоянии здоровья).

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки (занятия).

Врачебное заключение обсуждается с тренерами-преподавателями, а также с самим обучающимся. Специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии обучающегося.

На основании результатов тренер-преподаватель со специалистами по лечебной

физкультуре и спортивной медицине планирует учебно-тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки (занятия), обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

### **2.10. Углубленное медицинское обследование План медицинских и медико-биологических мероприятий**

Углубленное медицинское обследование (далее - УМО) спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции учебно-тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

По результатам УМО оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок, с целью его допуска к занятиям спортом и к участию в соревнованиях.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Зачисление в группы МП проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

УМО зачисленных в группы УТЭ проводится не менее одного раза в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

УМО спортсменов в группах ССМ, ВСМ проводится не реже 2-х раз в год специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Программа УМО составляется в зависимости от этапов подготовки спортсменов.

1-й этап: Целью медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях является определение состояния здоровья, оценка уровня его физического развития и функциональных возможностей с целью его допуска к занятиям спортом.

Задачи медицинского осмотра (обследования) для допуска к занятиям спортом:

- оценка уровня физического развития;
- определение уровня общей тренированности;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- определение медицинских рекомендаций по планированию занятий спортом с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

Обследование спортсменов, проводится на основании программы, виды и объем медицинских исследований определяются с учетом: пола; возраста; сбора анамнеза жизни и спортивного анамнеза; уровня физического развития; уровня полового созревания (для детей и юношей); осмотров врачей-специалистов: травматолога-ортопеда, хирурга, невролога,

оториноларинголога, офтальмолога, кардиолога, акушера-гинеколога и других врачей-специалистов в соответствии с медицинскими показаниями; исследований электрофизиологических показателей (ЭКГ, в том числе с нагрузочными пробами): ЭХО-кардиографических исследований, в том числе с нагрузкой; рентгенографических исследований органов грудной клетки; клинических анализов крови и мочи; осмотра специалистов по лечебной физкультуре и по спортивной медицине.

По результатам медицинского осмотра (обследования) специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине составляется медицинское заключение, где функциональное состояние оценивается как недостаточное, удовлетворительное, вполне удовлетворительное или хорошее.

На основании медицинского заключения специалистами по лечебной физкультуре и по спортивной медицине определяется принадлежность к функциональной группе:

1 группа - возможны занятия спортом без ограничений и участие в соревнованиях,

2 группа - возможны занятия физической культурой с незначительными ограничениями физических нагрузок без участия в соревнованиях,

3 группа - возможны занятия физической культурой со значительными ограничениями физических нагрузок,

4 группа - возможны занятия лечебной физической культурой.

По результатам медицинского осмотра (обследования) даются рекомендации о необходимости дополнительного обследования. Лица, отнесенные к 3 и 4 группам, подлежат дополнительному обследованию не реже 1 раза в 3 месяца.

Результаты медицинского осмотра (обследования) заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

2-й этап: На данном этапе определяются:

- возрастная группа с учетом возрастной морфологии и физиологии: юношеский возраст 15-18 лет; юниорский возраст 19-23 год;

- соответствие возрастных сроков допуска к занятиям определенным видом спорта;

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;

- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);

- уровень физического развития, учитывающий характеристики, отражающие процессы роста, формирования и зрелости тех или иных систем организма;

- уровень полового созревания, учитывающий биологический возраст и оценивающийся по степени развития вторичных половых признаков.

3-й этап: На этом этапе определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни);
- уровень полового созревания;
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

4-й и 5-й этапы: На данных этапах определяются:

- наличие заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом;
- определение факторов риска возникновения патологических состояний (в том числе угроза жизни), степень развития вторичных половых признаков:
- особенности физического развития к моменту обследования;
- изменение параметров физического развития в зависимости от направленности тренировочного процесса, спортивного мастерства и этапа тренировочного процесса;
- уровень функционального состояния организма;
- рекомендации по поддержанию уровня здоровья спортсмена;
- рекомендации по коррекции тренировочного процесса в зависимости от выявленных изменений.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

### **2.11. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля**

Контроль за учебно-тренировочным процессом - необходимое условие управления подготовкой спортсмена. В соответствии с задачами этапного, текущего и оперативного контроля определяется состав средств и методов врачебного контроля.

Этапный контроль осуществляется на основе целостной диагностики организма в непосредственной связи с общим состоянием здоровья, особенностями телосложения и состава тела. В зависимости от задач подготовки на том или ином этапе определяется объем показателей,

включенных в программу обследований. Текущий контроль предполагает оценку состояния подготовленности, которая проявляется в результате воздействия нагрузок определенной направленности в серии тренировочных занятий или соревнований. Оперативный контроль позволяет получить информацию о реакции организма на конкретную нагрузку в ходе тренировочного занятия или соревнования.

### III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «2 спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

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

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

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

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

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

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.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3 x 10 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 для спортивной дисциплины "футбол"</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м	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	м	не менее	

	второго года спортивной подготовки)		8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м	с	не более	

			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество о попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество о попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд "второй спортивный разряд"			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "футбол"**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	30
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления	с	не более	

	10 м		6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м	с	не более	
			8,30	8,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество о попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество о попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

##### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.**

###### **4.1.1. Общая характеристика учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

**Цель:** овладение основами техники и тактики, физическая подготовленность.

**Задачи:**

1. формирование двигательных умений;
2. оценка уровня подготовленности для успешного продолжения обучения, контрольное тестирование;
3. формирование способности стабильно решать двигательную задачу с осознанным контролем действия во всех деталях целостного решения.

**Учет индивидуальных особенностей.**

Необходимо учитывать, что при одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Это необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок. Состав, объем и интенсивность этих нагрузок должны соответствовать как требованиям игры, так и особенностям структуры подготовленности юных футболистов. Лучшие качества каждого юного футболиста, которые определяют меру его талантливости, должны развиваться и совершенствоваться прежде всего.

Учебно-тренировочный процесс должен строиться на основе таких закономерностей и принципов:

**Комплексность** – тесная взаимосвязь всех компонентов учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовок, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

**Преемственность** – последовательность изложения программного материала, постановку задач подготовки, использования средств и методов подготовки, применения объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, динамику показателей физической и технико-тактической подготовленности.

**Вариативность** – использование широкого и разнообразного набора физических упражнений и тренировочной нагрузки для решения задач спортивной подготовки.

**Возрастная адекватность** – соответствие применяемых средств и методов подготовки морфофункциональным и психическим возможностям юных спортсменов. Так, незавершенный в младшем школьном возрасте процесс формирования двигательного аппарата обуславливает необходимость осторожности при дозировании физических нагрузок, нагрузок на выносливость, а также времени проведения отдельных занятий.

Тренеры-преподаватели готовят юных игроков к футболу, в который они будут играть впоследствии в профессиональных командах. Поэтому наставникам необходимо предвидеть «футбол будущего» и учить подопечных нужным элементам.

Большинство теоретиков и практиков сходятся в том, что футбол со временем становится все более скоростно-силовым, увеличивается число игровых эпизодов, в которых игроки обрабатывают мяч в условиях жесткого сопротивления соперника.

Уменьшается время на принятие решений, возрастает эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде, а также индивидуальной игры в пределах штрафной площадки соперника. Затрудняются действия игроков в начальной фазе атаки, ибо возрастает интенсивность попыток соперника отобрать мяч уже на этом этапе. Скоростная техника чем дальше, тем больше становится основным фактором решения игровых задач, особенно удара по воротам.

Следовательно, растет значение скоростной техники и физической подготовленности игроков. Особенно важны такие специальные качества, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, скорость передвижения, взрывная сила и координация движений.

При этом, хотя футбол – командная игра, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) командные задачи второстепенны. Важнее – индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей юных футболистов. Особо востребованными оказываются те игроки, чье индивидуальное технико-тактическое мастерство позволит эффективно выполнять задачи при активном противодействии соперника.

При обучении техническим приемам важно помнить, что в их основе лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация, которая развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема (вначале в стандартных, а потом и в усложненных условиях).

При таком повторении в нервно-мышечной системе юного спортсмена (спортсменки) формируется образ технического приема: система команд центральной нервной системы и ответы мышц на эти команды (напряжение и расслабление в нужные моменты). Чем больше число повторений, тем прочнее образ. Перерывы между повторениями не должны быть слишком длительными, иначе образ (нервно-мышечная память) разрушается.

Тренеру-преподавателю нужно научить юного игрока соединять разные технические приемы в связки и комбинации, необходимые для решения той или иной игровой задачи.

Матч понимается как набор игровых эпизодов, реализуемых в соответствии со стратегией, предложенной тренером-преподавателем.

**Соревновательная деятельность футболиста** заключается в принятии игровых решений и быстрого их выполнения.

**Игровое решение футболиста** зависит от следующих элементов:

**Мяч:** его местонахождение; кто осуществляет владение мячом.

**Ворота:** угроза собственным воротам со стороны соперника или, напротив, угроза воротам соперника.

**Соперники:** их расположение на поле; владение или не владение мячом; уровень угрозы; эффективность оборонительных или атакующих действий соперника.

**Партнеры:** их расположение на поле; владение или не владение мячом; угроза воротам соперника; эффективность оборонительных или атакующих действий.

Следовательно, при подборе тренировочных упражнений для комплексного решения задач подготовки футболиста всегда необходим учет этих четырех компонентов: **мяч, ворота, соперники, партнеры.**

### **Обучение футбольного вратаря**

**Акцент:** происходит дальнейшее обучение техническим приемам; голкипер должен освоить школу техники игры вратаря.

**Цель:** расширение арсенала технических приемов.

#### **Задачи:**

- овладение имитационными и подводящими упражнениями, направленными на улучшение координационных способностей
- обучение и закрепление технических умений, в качестве основы для разнообразия действий вратаря в будущем, которые наиболее часто применяются в игре;
- тестирование и отбор способных юных футболистов, пожелавших стать вратарем;
- воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками игры вратаря (координации движений, быстроты, гибкости);
- развитие реакции на движущийся объект;
- умение ориентироваться в меняющейся обстановке игры;
- привитие навыков соревновательной деятельности.

#### **Характеристика юных вратарей:**

- улучшение координации, быстроты, выносливости и силы;
- хорошая зрительная память;
- хорошая самоуверенность;
- базовые навыки футбола;
- расширение и увеличение технических умений.
- хорошая зрительная и слуховая память;
- желание учиться;
- упорство;

- развитие соревновательного духа.

### **Содержание тренировки вратаря**

**Акцент:** необходимо сформировать прочный двигательный навык по выполнению уже освоенных технических приемов, понимание смысла собственных движений.

#### **Технико-тактическая подготовка:**

- дальнейшее освоение базовых технических приемов;
- виды перемещений в воротах;
- ловля низколетающих мячей, на средней высоте, высоких (без падений);
- изучение ловли и отбивания мяча с падением;
- дальнейшее обучение игре ногами;
- ввод мяча в игру (рукой, ногой);
- выбор позиции в воротах;
- вратарь всегда должен видеть мяч, не отвлекаясь и не отворачиваясь.

#### **Физическая подготовка:**

- улучшение координационных способностей;
- развитие общей выносливости;
- развитие специфических вратарских качеств (быстрота движений, специфических действий, ловкость, гибкость, прыгучесть).

#### **Психологическая подготовка:**

- воспитывать чувство уверенности и значимости в команде;
- решительность, смелость, настойчивость в достижении цели;
- объем, устойчивость и переключаемость внимания;
- способность к вероятному прогнозированию событий.

#### **Роль тренера-преподавателя:**

- методология, обучение технике (демонстрация, внедрение, исправление);
- эмоциональное и техническое лидерство;
- организационные и коммуникативные навыки;
- обучение стимулированием;
- закладывание командного духа.

#### **Этапы совершенствования спортивного и высшего спортивного мастерства**

Проводить тренировку, просто используя накопленный материал, – не тот путь, который стоит выбрать тренеру. Необходимо постоянно совершенствоваться, расширять и углублять знания, связанные с работой с молодыми футболистами, глубоко анализировать новую информацию и внимательно подходить к планированию тренировочного процесса.

#### **Планирование тренерско-преподавательской работы**

**1. Анализ ситуации:** уровень подготовленности футболистов; результаты контрольных тестов; причины неудовлетворительного уровня.

**2. Текущая оценка:** результат матча как показатель того, что достигнуто в подготовке, а над чем еще предстоит работать; счет на табло – показатель, как действовала команда и отдельные линии/игроки; каков проявленный уровень технико-тактической подготовленности отдельных линий и игроков; как проявилось то, на чем работали в последнее время.

**3. Определение целей** вместе с игроками (на ближнюю, среднюю и дальнюю перспективу).

**4. Составление плана:** расписание тренировок, общее направление учебно-тренировочных занятий для группы и подгрупп, индивидуальные упражнения, необходимые уровни достижения.

**5. Планирование на неделю:** определение основной идеи каждого учебно-тренировочного дня и каждой тренировки; пристальное внимание оценке текущего уровня игры команды и каждого игрока (какие области подготовки команды требуют главного внимания, какие проблемы есть у отдельных игроков); **заканчивать каждую неделю проведением матча!**

#### **Цели:**

1. Совершенствование основных технических и тактических навыков, адаптация их к требованиям современной игры;

2. Концентрация работы на специфических аспектах индивидуальной, групповой и командной тактики:

- Роли по позициям в команде
- Разделение зон ответственности
- Ориентированная на мяч оборона
- Надежное построение атаки и игра на флангах
- Контратака
- Смена направления игры
- Изменение ритма ведения игры

3. Улучшение физических кондиций с помощью мотивационных, характерных для футбола упражнений:

- Все аспекты развития силы
- Развитие скорости
- Развитие общей и специальной выносливости
- Развитие мобильности
- Воспитание уверенности, самосознания, ответственности

#### **Что следует делать тренеру-преподавателю:**

1. Выявить сильные стороны и особенности каждого игрока, а затем определиться с распределением позиций, игровым стилем и системой игры команды.

2. Помнить, что для молодых футболистов идеальным является стиль игры, ориентированный на атаку.

3. Поощрять инициативу, использовать метод убеждения (хороший аргумент «весит» больше приказа).

4. Заинтересовать футболистов процессом более глубокого изучения тактики:

а) тренер-преподаватель анализирует игровую ситуацию, определяет проблему.

б) тренер-преподаватель прерывает упражнение/игру, разбирает ситуацию, выслушивает предлагаемые игроками альтернативные решения; после возобновления упражнения/игры футболисты должны попытаться реализовать принятое решение.

5. Систематически планировать разнообразные упражнения для подгрупп различных уровней подготовленности и размеров, нацеленных в том числе на специфические технико-тактические аспекты.

6. Включать дополнительные упражнения со специальной коррекцией, постоянным увеличением продолжительности и жесткости сопротивления соперника.

7. Использовать упражнения для улучшения физических кондиций, специфических для футбола:

а) упражнения с ускорениями, прыжками, бег с мячом;

б) упражнения для развития силы и подвижности;

8. Планировать уровень нагрузки с учетом физиологических возможностей каждого футболиста и помнить, что различные упражнения требуют различного времени на восстановление; возможна гибкая замена одних упражнений на другие.

9. Использовать некоторые упражнения как составную часть предыдущих и/или последующих заданий.

10. Периодически проводить индивидуальные тренировки для отработки слабых и совершенствования сильных сторон подготовленности.

11. Проводить тренировочные игры в полном составе для отработки концепций командных и тактических систем.

12. После тренировок и игр обязательно проводить восстановительные пробежки, растяжки, а если необходимо – пробежки на выносливость.

### **Особенности методики**

1. Повторение «школы футбола», овладение более сложными технико-тактическими приемами и применение их в игровых условиях.

2. Наигрывание тактических ходов и взаимодействий в современных системах игры.

3. Самостоятельная отработка технико-тактических приемов и совершенствование физических качеств по заданию тренера.

4. Планирование на физическую подготовку до 15% учебного времени (при некотором преобладании специальной подготовки над общефизической).

### **Техническая подготовка**

Цель: совершенствование двигательного навыка 15-16-летний футболист уже должен овладеть техническими и тактическими основами мастерства. Компоненты этого мастерства необходимо вырабатывать в обстановке, приближенной к соревнованиям, причем тренировки должны проводиться в усложненной обстановке, в стрессовых условиях – например, когда у соперника численное превосходство.

В этот период следует применять как можно большее количество различных игр и игровых упражнений с пассивным и активным сопротивлением. Таким образом специальный двигательный навык становится истинным техническим приемом. Сроки обучения двигательным навыкам определяются тренером в соответствии с индивидуальными способностями футболиста. Поскольку игрокам самим приходится решать разнообразные вопросы коллективной тактики в сложной обстановке соревновательной борьбы, требуется творческий подход к анализу игровых ситуаций, самостоятельное решение задач, поиск способов и методов такого решения. Особое внимание, соответственно, следует уделить воспитанию инициативы и самостоятельности как в мышлении, так и в действиях. При этом необходимо прививать вкус к комбинационной игре.

Наиболее талантливым и развитым игрокам для их дальнейшего роста необходимы занятия в сильном коллективе. Грамотное и умеренное использование юниоров во взрослых командах способствует развитию и совершенствованию таланта, не приводя при этом к перегрузкам. Тренировки юниоров должны быть приближены к условиям соревнований, поскольку они уже могут решать достаточно сложные задачи, связанные с игрой в рамках различных систем.

### **Необходимые составляющие совершенствования двигательного навыка**

1. Совместно с тренером определяются сроки решения определенных задач с учетом индивидуальных способностей футболиста.

2. Творческий подход к анализу состояния двигательного навыка каждым занимающимся:

а) самостоятельное определение задач для решения;

б) поиск способов и методов решения задач.

3. Применение возможно большего количества игр и упражнений с пассивным и активным сопротивлением.

4. Тренировки все больше строятся в соответствии с условиями и режимом соревновательной деятельности.

### **Технико-тактические составляющие совершенствования двигательного навыка:**

5. Требовать и всячески поощрять маскировку игроками своих намерений на поле.
6. Остановка (прием) мяча на месте и в движении – с предварительным обманным маневром.
7. Не должно быть приема мяча на месте: первым же касанием – перевод мяча в нужную сторону для продолжения действий или игра в одно касание.
8. Совершенствовать умение укрывать мяч ногами и корпусом.
9. Развивать умение «скрытого паса».
10. Обводку осуществлять с помощью ложных движений (финтов).
11. Совершенствовать отбор мяча как вниз, так и в воздухе.
12. Улучшать выполнение технических приемов в движении.
13. Постоянно усложнять «связки» технических приемов.
14. Закреплять изученные навыки в условиях игры (обязательно!).

### **Индивидуальная работа с футболистами**

Исключительно важное значение в этот период подготовки приобретает правильно организованная индивидуальная работа с футболистами. У каждого из них есть определенные природные задатки, которые и следует развивать в первую очередь. Другие качества, безусловно, также следует повышать до максимально высокого уровня, но не в ущерб главным.

#### **Типичные проблемы:**

- мало времени отводится на индивидуальную работу, и по преимуществу коллективное выполнение заданий приводит к проблеме индивидуального принятия решений и завершения командных взаимодействий;
- выполнение двигательных действий – стереотипно.

#### **Что следует делать тренеру-преподавателю:**

- определить оптимальный объем индивидуальной тренировочной работы до 30% от общего объема;
- адаптировать тренировки и методики их проведения под индивидуальные нужды каждого игрока;
- раскрепостить каждого футболиста, дать ему больше свободы в выборе применения игровых приемов;
- объединять возможности каждого (индивидуальная тренировка – как часть общекомандной);
- работая в группе, применять упражнения для повышения индивидуального мастерства, исходя из позиции в командной расстановке;
- определять партнеров для взаимодействий (например, одна подгруппа выполняет технико-тактические упражнения, другая – практическую игру).

**Отдельная индивидуальная тренировка** – тренировка не в одиночку, а по индивидуальному плану, с выполнением индивидуальных заданий.

Планируется как часть недельного плана всей команды, но в разное время, в один или несколько дней, либо как ежедневное занятие до или после основной тренировки.

Включает в себя:

- отработку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа;
- исправление недостатков и контроль над их ликвидацией;
- индивидуальность нагрузки;
- развитие чувства самостоятельности и ответственности.

**Специфическая индивидуальная тренировка** – тренировка в подгруппах по 4-6 человек с использованием принципа групповой индивидуализации, т.е. индивидуальных заданий нескольким футболистам, объединенным в подгруппу по целевому признаку.

Пример: подгруппа атакующих футболистов добивается умения бить по мячу из любого положения правой и левой ногой или головой непременно в заданную точку ворот с любого расстояния. Другая подгруппа отрабатывает точность передач различными способами, с различной траекторией и силой.

### **Тактическая подготовка**

Во всех странах с высоким уровнем развития футбола тактическая подготовка занимает ведущее место в общем комплексе подготовки футболистов.

Формирование тактического мышления основывается на использовании приобретенных знаний, опыта, на способности внимательно наблюдать, быстро воспринимать и оценивать ситуацию, своевременно принимать верные решения.

Командная тактическая подготовка ведется с учетом индивидуальных возможностей каждого игрока в групповых действиях и направлена на совершенствование способности вести комбинационную игру. Большое внимание уделяется совершенствованию командных тактических действий на футбольном поле стандартных размеров.

Средства, применяемые в обучении и совершенствовании тактики, во многом используются уже знакомые, но требования к скорости и слаженности выполнения значительно повышаются. Применение комбинаций, игровых упражнений, учебных и контрольных игр приобретает более строгий характер. Ставится задача не только четкого выполнения заданий, но и внесения творческой составляющей в игру ради ее качественного усиления, причем в более сжатые сроки и на более высоких скоростях.

Наиболее сложной задачей для тренера-преподавателя в этот период является воспитание высокой общей и игровой дисциплины, обучение умению предвидеть развитие игровых ситуаций,

быстро принимать решения, способствующие усилению командной тактики, потому что молодые футболисты еще недостаточно владеют обзором поля и игровым мышлением.

Становятся очень полезными совместные тренировки со взрослыми: юниоры получают возможность не только в деле ознакомиться с разными тактическими приемами, но и, копируя старших, применять их на практике. В учебно-тренировочном процессе особое внимание необходимо уделять такому методическому подходу, который основывается на осознании футболистом собственных действий в каждой тактической задаче (комбинации).

### **Основные цели**

1. Программа тактической подготовки должна научить игроков широкому диапазону возможностей индивидуальной и групповой тактики для совершенствования командных тактических взаимодействий.

2. Игроки должны быть готовы к выходу из самых затруднительных игровых ситуаций.

3. Игроки должны принимать на себя специализированные роли и позиции, предписываемые концепцией командной тактики.

В этот период необходимо уделять особое внимание развитию двигательных-координационных и интеллектуальных способностей юных футболистов, а также наглядно-теоретическим решениям тактических задач:

- восприятие и анализ игровой ситуации;
- мысленное решение тактической задачи и ее двигательное воплощение;
- необходимо осваивать отдельные фазы тактических действий команды – как в обороне, атаке, так и при переходе от обороны в атаку и наоборот;
- необходимо также обучать умению изменять тактическое построение команды (систему игры) по ходу матча – это тем более важно, поскольку все вышеперечисленное является составной частью современных тактик в футболе.

### **Основные направления**

- предлагать упражнения, моделирующие условия и интенсивность реального матча, стимулирующие игроков к проявлению инициативы;
- упражнения должны быть достаточно трудными, чтобы заставлять игроков работать;
- планировать серии упражнений с упором на одну и ту же концепцию, причем каждое последующее должно быть сложнее и труднее предыдущего;
- включать игроков в процесс тренировки с помощью демонстрации, поправок, вопросов и обсуждений;
- учить как можно более широкому набору тактических вариантов.

### **Основные принципы тактической подготовки**

1. Уделять много времени на отработку каждой технико-тактической концепции.

2. Комбинировать упражнения и тренировочные игры, делая упор на одну и ту же концепцию.
3. Все упражнения имеют матчевый характер.
4. Должны вноситься поправки в специфические игровые действия с целью их единого толкования.
5. Трудные, но соответствующие возможностям игроков задания.
6. Ориентировать футболистов на постоянную оценку расположения партнеров и игроков соперника.
7. Учитывать постоянно контролировать положение мяча в конкретный момент игры, оценивать направление его полета, траекторию и скорость; сначала искать возможность передать мяч вперед, а затем играть по ситуации.
8. Развивать умение анализировать складывающуюся ситуацию с тем, чтобы разгадать замысел соперника и предугадать намерения партнеров по команде.
9. Игроки должны постоянно искать возможность поставить соперника в невыгодное положение, но при этом реально оценивать ситуацию: где можно рискнуть, а где следует сыграть осторожно.
10. Творческий подход к решению тактических задач.

### **Физическая подготовка**

На данных этапах физическая подготовка имеет более выраженную специальную направленность, чем на предыдущих. Завершение формирования организма позволяет в значительной степени приблизить подготовку юниоров к подготовке взрослых игроков, однако их функциональные возможности пока что составляют примерно лишь 70-80% возможностей взрослого.

Занятия по физической подготовке и в этом возрасте должны проходить эмоционально и интересно. Подготовку физических кондиций следует ориентировать на игру, т.е. использовать специализированные вариации самого футбола. Периодически использовать специальные упражнения по развитию физических кондиций, но ориентированных всегда на мяч. Продолжать работу над силой, скоростью, выносливостью, скоростно-силовыми качествами, координацией.

В то же время, в связи со снижением в этот возрастной период прироста показателей быстроты, ловкости, гибкости, необходимо продолжать совершенствование этих качеств за счет подбора адекватных средств.

В течение футбольного сезона игроки разного уровня подготовленности и разных возрастных категорий проводят неодинаковое количество матчей.

Взрослые игроки международного уровня проводят 70-80 матчей, игроки 16-20 лет

международного уровня – 60-70 матчей, менее талантливые футболисты – 30-50 матчей. Сравнивая пробегаемый километраж за один матч, специалисты установили, что центральные защитники пробегают в среднем около 8 км, крайние защитники и полузащитники – 9 км, центральные полузащитники – 11 км, нападающие – 10 км. Что касается видов перемещений, спринтерский бег используется игроками в 10%, интенсивный (от умеренного до быстрого) – в 20%, а медленный бег, бег спиной вперед и ходьба – до 70% случаев. Физическая нагрузка в целом существенна, и футболисты должны быть к ней готовы.

Исходя из вышесказанного, цель правильной физической подготовки – дать возможность игроку полностью использовать технические, тактические и умственные способности как можно эффективнее и в матче, и в сезоне.

При построении тренировочного процесса, связанного с развитием и совершенствованием физических качеств, очень важно регулирование физической нагрузки каждого тренировочного занятия. Тренерское мастерство выражается в том числе и в определении необходимой интенсивности и продолжительности тренировочного упражнения для каждого футболиста с учетом его уровня и амплуа.

#### **4.2. Параметры годовых планов спортивной подготовки по разделам, видам и годам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

Разделы и виды спортивной подготовки	Ед. измерения	Этапы и годы спортивной подготовки		
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 3-х лет	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного совершенствования
Раздел 1. Теоретическая подготовка	час	32	36	40
Раздел 2. Практическая подготовка	час	778	848	1018
2.1. Специальная физическая подготовка	час	380	436	574
2.2. Общая физическая подготовка	час	196	178	158
2.3. Специальная техническая подготовка	час	120	146	188
2.4. Специальная Психологическая подготовка	час	28	28	34
2.5. Восстановительные мероприятия	час	54	60	66
Раздел 3. Самоконтроль, контроль, тестирование и анализ данных спортивной подготовки	час	34	40	46
Раздел 4. Медицинские (осмотры и обследования), врачебно-	час	12	16	16

педагогические наблюдения				
Раздел 5. Участие в спортивных соревнованиях	час	50	60	76
Раздел 6. Судейская практика	час	30	40	50
<b>Всего:</b>	<b>час</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре, собственной или используемой на основании договорных взаимоотношений училища:

Для реализации Программы в училище имеется:

- спортивные и тренажерные залы, раздевалки с душевыми
- футбольное поле и футбольный манеж (арендуемые)
- медицинский кабинет оборудованный в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;

Иные условия, в том числе финансового обеспечения спортивной подготовки:

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных и тренировочных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных и тренировочных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 х 5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 х 3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1 х 2 м или 1 х 1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу

			2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя
			1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя
			1
12.	Тренажер "лесенка"	штук	на группу
			2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу
			50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины "футбол"			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя
			1
18.	Мяч футбольный (размер N 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер N 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер N 5)	штук	12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				До трех лет	Свыше трех лет		
				Количество			
1.	Мяч футбольный	штук	на группу	-	-	-	-

	(размер N 3)						
2.	Мяч футбольный (размер N 4)	штук	на группу	12	-	-	-
3.	Мяч футбольный (размер N 5)	штук	на группу	-	12	6	4

## Обеспечение спортивной экипировкой

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

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки	пар	на	1	1	1	0,5	1	0,5

	футбольные для вратаря		обучаю щегося						
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучаю щегося	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучаю щегося	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучаю щегося	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучаю щегося	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучаю щегося	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины "футбол"									
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучаю щегося	1	1	1	0,5	1	0,5

## 6.2. Кадровые условия реализации программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным

стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Работники направляются училищем на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

### 6.3. Информационно-методические условия реализации программы

1. Астранд, П.О. Факторы, обуславливающие выносливость спортсмена / П.О. Астранд // Наука в Олимпийском спорте, 1994 – №1. – С.43-47. 1.3 -20
2. Боген М.М. «Обучение двигательным действиям». - М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Бойко В.В. «Целенаправленное развитие двигательных способностей человека». М.: ФиС, 1987
4. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры. - 2008. - №3.
5. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. - М.: Сов. спорт, 2010
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М:
7. Лексаков А.В., Власов А.Е., Калинин Е.М., Кочешков Н.А. «Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию спортивной подготовки футболистов 15-17 лет на современном этапе развития футбола». Научноисследовательская работа. М.: 2017
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.
9. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста / П. В. Осташев. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 96 с.
10. Родионов А.В. Практика психологии спорта. - Ташкент: Lider Press, 2008 - 236 с.
11. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник / А.В. Родионов. - М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2004. - 576 с.
12. Сучилин Н.Г. Педагогико-биомеханический Анализ техники спортивных движений На основе программно-аппаратного видеокomплекса / Н.Г. Сучилин. - ТиПФК, 1996, № 4
13. Толстых Т.И. Становление социальной зрелости школьников на разных этапах развития // Психология и школа. - 2004. №4.
14. Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003 – 464 с.
15. Федосеев А.М. Оценка физического развития современных школьников, сдающих нормы комплекса ГТО / МГАФК. Выпуск XXIV. - Малаховка, 2015. - 184 с.
16. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. - М.: Человек, 2015. - 208 с.
17. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
18. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
19. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению

подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями)

20. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 634 от 26.08.2022 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

21. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

22. Приказ Минспорта России от 24.11.2022 № 1073 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо»».

#### Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Официальный интернет-сайт федерации футбола России [электронный ресурс] <https://www.rfs.ru/>.
2. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/>.
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/>.
4. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/>.