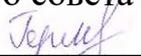


СОГЛАСОВАНО

Председатель

Педагогического совета

А.В. Германов


подпись

01 июня 2023г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШ ИВС

А.Г. Нечаев


подпись

01 июня 2023г



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА
(МБУ ДО СШ ИВС)

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

*Разработано в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта **футбол**, утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 года №987, зарегистрирован Минюстом России 06 ноября 2019г., регистрационный № 56429*

Срок реализации программы – 4 года
до 31.12.2026г.

г.Лабинск
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

I	Общее положение	3
1	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки	3
2	Целью Программы	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
3	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы	3
4	Объем Программы	3
5	Виды (формы) обучения	4
6	Годовой учебно-тренировочный план	5
7	Календарный план воспитательной работы	7
8	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	9
9	Планы инструкторской и судейской практики	15
10	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
III	Система контроля	21
11	По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки	21
12	Оценка результатов освоения Программы	22
13	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	23
IV	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	28
14	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	28
15	Учебно-тематический план	36
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	40
16	К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол», «пляжный футбол»	40
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	40
17	Материально-технические условия реализации Программы	40
18	Кадровые условия реализации Программы	47
19	Информационно-методические условия реализации Программы	50

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

I. ОБЩЕЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины: «Футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022г. № 1000, зарегистрирован Минюстом России 06 ноября 2019г., регистрационный № 56429 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Для эффективного построения многолетней подготовки квалифицированных спортсменов, приобретение 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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и содействия успешному решению задач физической подготовки спортсменов.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (минимально лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «футбол»			
Этап начальной подготовки	3	7-10	14-16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10-18	12-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6-8

4. Объем Программы

таблица №2

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

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

таблица №3

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	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	

спортивные соревнования

таблица №4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «футбол»					
Контрольные	3	4	3	1	1
Основные	-	-	1	1	1

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

✓ соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях

ниях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;

✓ наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

✓ соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

МБУ ДО СШ ИВС МО Лабинский район, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план

таблица №5

Виды подготовки и иные мероприятия	Этап и год подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	Недельная нагрузка в часах				
	6	8	10	12	16
	Минимальная - Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
	1-2	1-2	1-3	1-3	1-4
Наполняемость групп (человек) (дисциплина: «футбол»)					
14-16		12-14		6-8	
Общая физическая подготовка, Нормативы ОФП	41-55	54-73	68-90	81-110	75-95
Специальная физическая подготовка (СФП), Нормативы по СФП			37-50	56-72	75-95
Техническая подготовка (ТехП)	141-164	179-206	182-205	113-130	75-95
Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТерП), Психологическая подготовка (ПП)	3-8	4-10	37-50	69-85	158-170
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	100-114	142-165	104-128	162-185	225-270
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10-18	13-23	11-23	50-72	67-95
Инструкторская и судейская практика			11-19	13-22	25-40
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (СС)			37-45	44-54	83-104
Количество игр в год	3	4	4	2	2
Количество тренировок в неделю	3	4	5	6	5
Общее количество тренировок в год	156	208	260	312	260

Количество часов в год	312	416	520	624	832
Количество часов в месяц в период активного отдыха по индивидуальным планам	65	86	108	130	172
ВСЕГО количество часов в месяц	26	35	43	52	69

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

таблица №6

Раздел подготовки	Начальная подготовка				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
	НП - 1		НП - 2, 3		УТ - 1, 2, 3		УТ - 4, 5		часов (16 часов в неделю)	%
	часов (6 часов в неделю)	%	часов (8 часов в неделю)	%	часов (10 часов в неделю)	%	часов (12 часов в неделю)	%		
Общая физическая подготовка, Нормативы ОФП	45	14,4	60	14,4	70	13,5	82	13,1	76	9,1
Специальная физическая подготовка (СФП), Нормативы по СФП					40	7,7	60	9,6	76	9,1
Техническая подготовка (ТехП)	143	45,8	180	43,3	200	38,5	120	19,2	76	9,1
Тактическая подготовка (ТакП), Теоретическая подготовка (ТерП), Психологическая подготовка (ПП)	4	1,3	6	1,4	40	7,7	74	11,9	168	20,2
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	110	35,3	156	37,5	108	20,8	174	27,9	258	31,0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	3,2	14	3,4	12	2,3	50	8,0	70	8,4
Инструкторская и судейская практика					12	2,3	14	2,2	25	3,0
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (СС)					38	7,3	50	8,0	83	10,0
Количество игр в год	3		4		4		2		2	
Количество тренировок в неделю	3		4		5		6		5	
Общее количество тренировок в год	156		208		260		312		260	
Количество часов в год	312	100	416	100	520	100	624	100	832	100
Количество часов в год в период активного отдыха по индивидуальным планам	65	20,8	86	20,7	108	20,8	130	20,8	172	20,7

ВСЕГО количество часов в год	26	35	43	52	69
------------------------------	----	----	----	----	----

Количество часов в год в период активного отдыха по индивидуальным планам (самостоятельной работе) включенные в общий годовой план из расчета 52 недели, составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

7. Календарный план воспитательной работы

таблица №7

№	Направление работы	Мероприятия	Срок проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на фор-	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений	В течение года

	мирование здорового образа жизни	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;	
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на 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 со-	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия	В течение года

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

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

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, яв-

ляются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

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

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

таблица №8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап на-	Проверка лекар-	1-2	Научить юных спортсменов проверять ле-

чальной подготовки	ственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	раз в год	карственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru

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

Определения терминов

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

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

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

Запрещенная субстанция – любая субстанция или класс субстанций, при-

веденных в Запрещенном списке.

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

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией).

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

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Антидопинговые мероприятия в рамках дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга в ходе проведения теоретических занятий по антидопинговой тематике. Они вклю-

чают так же помимо бесед с детьми работу с тренерами-преподавателями, родителями.

Очень важную роль в формировании мировоззрения своих детей, манере их поведения играют родители. Они помогают в достижении спортивных результатов. В беседах с родителями тренеры-преподаватели должны подготовить их к беседам со своими детьми и объяснить им, что в первую очередь они должны:

- ✓ научить ребенка уважать соперника и руководствоваться ценностями спорта;
- ✓ формировать позитивное отношение к спорту и тренировочному процессу;
- ✓ быть примером для подражания и стремиться завоевать доверие ребенка;
- ✓ грамотно расставлять перед ребенком приоритеты (развитие личности, укрепление духа, забота о здоровье стоят выше медалей и пьедесталов);
- ✓ как можно больше разговаривать с ребенком на темы занятий спортом и его роли в нашей жизни.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА

таблица №9

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года (1-3годы)
	Оформление и своевременное обновление информации по вопросам антидопингового законодательства	В течение года (1-3годы)
	Семинар «Как появился спорт. Какие виды спорта бывают»	Сентябрь 1-го года обучения
	Практическое занятие «Зачем в спорте нужны правила, как следят за их соблюдением»	Январь 1-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по футболу в качестве зрителей	В течение года
	Лекция «Соревнования по виду спорта «футбол». Как они проходят»	Сентябрь 2-го года обучения
	Лекция «Ответственность за нарушение правил по виду спорта «футбол», беседа-обсуждение	Декабрь 2-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по футболу в качестве зрителей	В течение года
Учебно-тренировочный	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года (1-3 годы)
	Оформление и своевременное обновление информации по вопросам антидопингового законодательства	В течение года (1-3 годы)

этап (этап спортивной специализации)	Лекция «Допинг: сущность и происхождение»	Сентябрь 1-го года обучения
	Лекция «Допинг как глобальная проблема современного спорта»	Декабрь 1-го года обучения
	Просмотр кинофильма о допинге в спорте	Февраль 1-го года обучения
	Семинар «Влияние допинга на организм спортсмена», беседа-обсуждение	Апрель 1-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по футболу в качестве зрителей	В течение года
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте	В течение года
	Лекция «Допинг как глобальная проблема современного спорта. Антидопинговый кодекс»	Сентябрь 2-го года обучения
	Семинар «Допинг-контроль», обсуждение	Декабрь 2-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по футболу в качестве зрителей	В течение года (3, 4 год)
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте	В течение года (3, 4 год)
	Контроль знаний антидопинговых правил	В течение года (3, 4 год)
Этап совершенствования спортивного мастерства	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года
	Оформление и своевременное обновление информации по вопросам антидопингового законодательства	В течение года
	Лекция «Допинг: сущность и происхождение»	Сентябрь 1-го года обучения
	Лекция «Допинг как глобальная проблема современного спорта»	Декабрь 1-го года обучения
	Просмотр кинофильма о допинге в спорте	Февраль 1-го года обучения
	Семинар «Влияние допинга на организм спортсмена», беседа-обсуждение	Апрель 1-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по футболу в качестве зрителей	В течение года
	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте	В течение года
	Лекция «Допинг как глобальная проблема современного спорта. Антидопинговый кодекс»	Сентябрь 2-го года обучения
	Семинар «Допинг-контроль», обсуждение	Декабрь 2-го года обучения
	Посещение спортивных соревнований по футболу в качестве зрителей	В течение года

Участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных борьбе с допингом в спорте	В течение года
Контроль знаний антидопинговых правил	В течение года

9. Планы инструкторской и судейской практики

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе в каждом году подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы юных футболистов или спортсменов **пляжного футбола**. Они готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении тренировок, массовых соревнований в качестве судей. Содержание тренировок определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для учебно-тренировочного этапа.

Первый год

- 1) Освоение терминологии, принятой в **футболе**.
- 2) Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
- 3) Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
- 4) В качестве дежурного подготовка мест для тренировки, инвентаря и оборудования.

Второй год

- 1) Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы игры, и находить ошибки.
- 2) Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, верхней прямой подаче.
- 3) Судейство на учебных играх в своей команде (по упрощенным правилам).

Третий год

- 1) Освоение терминологии, принятой в **футболе**.
- 2) Вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двусторонней игре и на соревнованиях.
- 3) Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
- 4) Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического протокола.

Четвертый год

- 1) Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
- 2) Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
- 3) Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе по **футболу** и **пляжному футболу**. Выполнение обязанностей первого и второго судей, секретаря и судей на линиях.

Пятый год

- 1) Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с командой.
- 2) Проведение подготовительной и основной части тренировки по начальному обучению технике игры.
- 3) Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в футбол.
- 4) Проведение соревнований по футболу и пляжному футболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного секретаря, главного судьи. Составление календаря игр.

ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Важным моментом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» является возможность ознакомиться со спецификой работы тренера-преподавателя, что может послужить для обучающихся толчком к выбору дальнейшей профессии. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей, решением этой задачи целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся на учебно-тренировочном этапе должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил вида спорта и соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ В ФУТБОЛЕ

Примерный план инструкторской и судейской практики на этапах подготовки:

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки футболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Программы инструкторской и судейской практик реализуются в процессе тренировочных занятий и специальных семинаров.

Виды мероприятий инструкторской и судейской практик	Количество часов, отведенных на инструкторскую и судейскую практики				
	Этап начальной подготовки (НП)		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации УТ)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	С выше года	До трех лет	С выше трех лет	
1. Инструкторская практика:					
– знание терминологии, основных команд;	-	-	+	+	+
– построение группы, подача основных команд на месте и в движении;	-	-	+	+	+
– проведение разминки в группе;	-	-	+	+	+
– составление плана занятия;	-	-	-	+	+
– определение и исправление ошибок, допущенных при выполнении приемов у обучающихся;	-	-	+	+	+
– проведение учебно-тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.	-	-	-	+	+
2. Судейская практика:					
– Участие в судействе тренировочных схваток совместно с тренером-преподавателем (в качестве помощника);	-	-	+	+	+
– самостоятельное судейство тренировочных игр;	-	-	-	+	+
– ведение протокола игры.	-	-	-	+	+
Общее количество часов в год (инструкторская и судейская практики):	-	-	11-19	13-22	25-40

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по футболу, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки. Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра. В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- ✓ периодические медицинские осмотры;
- ✓ углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- ✓ дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- ✓ врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- ✓ санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- ✓ медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- ✓ контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия

таблица №11

Предназначения	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики футбола , физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Учебно-тренировочный этап			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнение на растяжение	3 мин.
		Разминка	10-20 мин.
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43 С
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после	Восстановление	Комплекс восстанови-	8-10 мин

тренировочного занятия, соревнования	функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	тельных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, Душ теплый/прохладный	
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8-10 мин
		Душ теплый/умеренно холодный теплый	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	само- и гетерорегуляции.
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	само- и гетерорегуляции
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на:

- ✓ текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- ✓ срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- ✓ отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- ✓ стресс-восстановление – восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивиду-

альными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- ✓ рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- ✓ построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- ✓ варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- ✓ разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- ✓ разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и дру-

гие приемы Психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день – одно средство.

Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно. Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены. Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

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

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

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

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

- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- ✓ изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

- ✓ изучить антидопинговые правила;

- ✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения 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.

11.3. 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 «первый 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 (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

При приёме контрольных и контрольно-переводных нормативов, используется бальная система оценки, в рамках которого учащиеся сдают контрольные нормативы по ОФП и СФП и отвечают на вопросы теоретического тестирования. По итогу набранных баллов, учащиеся получают аттестацию в форме зачёта, результат которого фиксируется в протоколе.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится на основе принципов объективности, беспристрастности. Формой промежуточной аттестации является сдача контрольно-переводных нормативов. Обучающиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тесты (нормативы).

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в конце учебно-тренировочного года. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов. По итогам промежуточной аттестации директором издается приказ о переводе на следующий этап (период) обучения учащихся, выполнивших контрольно-нормативные требования.

Фиксация результатов промежуточной аттестации осуществляется по системе трех уровней: «низкий», «средний», «высокий».

К **итоговой аттестации** допускаются выпускники, завершившие обучение в рамках Программы спортивной подготовки по избранному виду спорта, полностью выполнившие учебные планы и успешно прошедшие промежуточную аттестацию. Форма итоговой аттестации: на этапе начальной подготовки – контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов); на учебно-тренировочном этапе – контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов); для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства – выполнение контрольных нормативов и норматива первого спортивного разряда). Результаты итоговой аттестации фиксируется в протоколе итоговой аттестации.

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

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

таблица №12

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2

Выносливость	2
Координация	3
Гибкость	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние; 1 – незначительное влияние.

Начиная с этапа начальной подготовки, обучающиеся проходят тестирование по физической подготовке в конце каждого учебно-тренировочного года для определения динамики показателя уровня физической подготовленности и его оценки. При приёме и контрольно-переводных нормативов, используется балльная система оценки.

Требования к нормативам установлены ФССП. Тренер-преподаватель на основании результатов и анализа контрольно-переводных нормативов и тестов дает оценку уровню подготовленности и готовности обучающегося к выполнению поставленных перед ним двигательных задач. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке по виду спорта, представлены в таблицах 13-14.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ (ПЕРЕВОДА) НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

таблица №13

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка в баллах	начальная подготовка					
				1		2		3	
				юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1	Быстрота	Бег на 10 м с высокого старта (сек)	5	2,35	2,50	2,30	2,40	2,25	2,35
			4	2,36	2,51	2,31	2,41	2,26	2,36
			3	2,37	2,52	2,32	2,42	2,27	2,37
			2	2,38	2,53	2,33	2,43	2,28	2,38
			1	2,39	2,54	2,34	2,44	2,29	2,39
2	Быстрота	Бег на 30 м (сек)	5			6,00	6,50	5,50	6,00
			4			6,02	6,52	5,52	6,02
			3			6,04	6,54	5,54	6,04
			2			6,06	6,56	5,56	6,06
			1			6,08	6,58	5,58	6,08
3	Быстрота	Челночный бег 3x10 м (сек)	5			9,30	10,30	9,00	9,70
			4			9,36	10,44	9,06	9,84
			3			9,42	10,58	9,12	9,98
			2			9,48	10,72	9,18	10,12
			1			9,54	10,86	9,24	10,26
4	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	5	100	90	120	110	140	125
			4	96	86	116	106	136	122
			3	92	82	112	102	132	119
			2	88	78	108	98	128	116
			1	84	74	104	94	124	113

5	Выносливость	Бег на 1000 м	5	Пробежать без учета времени					
6		Ведение мяча 10 м (с)	5	3,20	3,40	3,00	3,20	2,80	3,00
			4	3,24	3,44	3,04	3,24	2,84	3,04
			3	3,28	3,48	3,08	3,28	2,88	3,08
			2	3,32	3,52	3,12	3,32	2,92	3,12
			1	3,36	3,56	3,16	3,36	2,96	3,16
7		Ведение мяча с изменением направления 10 м (с)	5			8,60	8,80	8,20	8,40
			4			8,68	8,88	8,28	8,48
			3			8,76	8,96	8,36	8,56
			2			8,84	9,04	8,44	8,64
			1			8,92	9,12	8,52	8,72
8		Ведение мяча 3*10 м (с)	5			11,60	11,80	10,80	11,00
			4			11,76	11,96	10,96	11,16
			3			11,92	12,12	11,12	11,32
			2			12,08	12,28	11,28	11,48
			1			12,24	12,44	11,44	11,64
9		Удар на точность по воротам (10 ударов), (количество попаданий)	5			5	4	5	4
			4			4	3	4	3
			3			3	2	3	2
			2			2	1	2	1
			1			1	-	1	-

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ (ПЕРЕВОДА) НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

таблица №14

№	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Оценка в баллах	учебно-тренировочный этап									
				1		2		3		4		5	
				юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1	Быстрота	Бег на 10 м с высокого старта (сек)	5	2,20	2,30	2,15	2,25	2,10	2,20	2,05	2,15	2,00	2,10
			4	2,21	2,31	2,16	2,26	2,11	2,21	2,06	2,16	2,01	2,11
			3	2,22	2,32	2,17	2,27	2,12	2,22	2,07	2,17	2,02	2,12
			2	2,23	2,33	2,18	2,28	2,13	2,23	2,08	2,18	2,03	2,13
			1	2,24	2,34	2,19	2,29	2,14	2,24	2,09	2,19	2,04	2,14
2	Быстрота	Бег на 30 м (сек)	5	5,40	5,60	5,30	5,50	5,20	5,40	5,10	5,30	5,00	5,20
			4	5,42	5,62	5,32	5,52	5,22	5,42	5,12	5,32	5,02	5,22
			3	5,44	5,64	5,34	5,54	5,24	5,44	5,14	5,34	5,04	5,24
			2	5,46	5,66	5,36	5,56	5,26	5,46	5,16	5,36	5,06	5,26
			1	5,48	5,68	5,38	5,58	5,28	5,48	5,18	5,38	5,08	5,28
3	Челночный	Челночный	5	8,70	9,00	8,40	8,70	8,10	8,40	7,80	8,10	7,50	7,80
			4	8,76	9,06	8,46	8,76	8,16	8,46	7,86	8,16	7,56	7,86
			3	8,82	9,12	8,52	8,82	8,22	8,52	7,92	8,22	7,62	7,92
			2	8,88	9,18	8,58	8,88	8,28	8,58	7,98	8,28	7,68	7,98

		бег 3x10 м (сек)	1	8,94	9,24	8,64	8,94	8,34	8,64	8,04	8,34	7,74	8,04
4	Ско- ро- стно- сило вые каче- ства	Пры- жок в длину с места (см)	5	160	140	175	155	190	170	205	185	220	200
			4	156	137	172	152	187	167	202	182	217	197
			3	152	134	169	149	184	164	199	179	214	194
			2	148	131	166	146	181	161	196	176	211	191
			1	144	128	163	143	178	158	193	173	208	188
5	Вы- нос- ли- вост ь	Бег на 1000 м	5	Пробежать без учета времени									
6		Ведение мяча 10 м (с)	5	2,60	2,80	2,40	2,60	2,20	2,40	2,00	2,20	1,80	2,00
			4	2,64	2,84	2,44	2,64	2,24	2,44	2,04	2,24	1,84	2,04
			3	2,68	2,88	2,48	2,68	2,28	2,48	2,08	2,28	1,88	2,08
			2	2,72	2,92	2,52	2,72	2,32	2,52	2,12	2,32	1,92	2,12
			1	2,76	2,96	2,56	2,76	2,36	2,56	2,16	2,36	1,96	2,16
7	Тех- ни- чес- кая под- го- тов- ка	Ведение мяча с изме- нением направ- ления 10 м (с)	5	7,80	8,00	7,40	7,60	7,00	7,20	6,60	6,80	6,20	6,40
			4	7,88	8,08	7,48	7,68	7,08	7,28	6,68	6,88	6,28	6,48
			3	7,96	8,16	7,56	7,76	7,16	7,36	6,76	6,96	6,36	6,56
			2	8,04	8,24	7,64	7,84	7,24	7,44	6,84	7,04	6,44	6,64
			1	8,12	8,32	7,72	7,92	7,32	7,52	6,92	7,12	6,52	6,72
8		Ведение мяча 3*10 м (с)	5	10,0	10,3	9,50	9,80	9,00	9,30	8,50	8,80	8,00	8,30
			4	10,10	10,40	9,60	9,90	9,10	9,40	8,60	8,90	8,10	8,40
			3	10,20	10,50	9,70	10,00	9,20	9,50	8,70	9,00	8,20	8,50
			2	10,30	10,60	9,80	10,10	9,30	9,60	8,80	9,10	8,30	8,60
			1	10,40	10,70	9,90	10,20	9,40	9,70	8,90	9,20	8,40	8,70
9		Удар на точ- ность по во- ротам (10 уда- ров), (коли- чество	5	5	4	5	4	6	5	6	5	7	6
			4	4	3	4	3	5	4	5	4	6	5
			3	3	2	3	2	4	3	4	3	5	4
			2	2	1	2	1	3	2	3	2	4	3
			1	1	-	1	-	2	1	2	1	3	2

		попа- даний)											
10	Тех- ни- чес- кая под- го- тов- ка	Пере- дача мяча в "кори- дор" (10 по- пыток), (коли- чество попа- даний)	5	5	4	5	4	6	5	6	5	7	6
			4	4	3	4	3	5	4	5	4	6	5
			3	3	2	3	2	4	3	4	3	5	4
			2	2	1	2	1	3	2	3	2	4	3
		1	1	-	1	-	2	1	2	1	3	2	
11		Вбра- сыва- ние мя- ча на даль- ность (м)	5			8	6	9	7	10	8	11	9
			4			7,7	5,7	8,7	6,7	9,7	7,7	10,7	8,7
			3			7,4	5,4	8,4	6,4	9,4	7,4	10,4	8,4
			2			7,1	5,1	8,1	6,1	9,1	7,1	10,1	8,1
			1			6,8	4,8	7,8	5,8	8,8	6,8	9,8	7,8
12	Уровень спор- тивной ква- лификации	не устанавливается					Спортивные разряды – "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"						

Критерии оценки спортивной подготовки по виду спорта **«футбол»**

Критериями оценки на этапе начальной подготовки являются:

- ✓ стабильность состава занимающихся или сохранность контингента;
- ✓ динамика роста индивидуальных показателей спортсмена физической подготовленности;
- ✓ уровень освоения основ технической подготовки в **футболе**, навыков гигиены и самоконтроля;
- ✓ уровень мотивации ребенка к продолжению занятий **футболом**;
- ✓ учет процента травмированности группы.

Критериями оценки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) подготовки являются:

- ✓ состояние здоровья, уровень физического развития;
- ✓ динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- ✓ освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных годовым учебным планом по **футболу**;
- ✓ освоение теоретического раздела программ.

Критериями оценки на этапе совершенствования спортивного мастерства являются:

- ✓ повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- ✓ количество спортсменов, повысивших разряд;

- ✓ стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- ✓ количество спортсменов, переданных из организации для зачисления в УОР или переданных из организации для приема на работу в ЦСП;
- ✓ численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ТЕСТИРОВАНИЯ

При проведении тестирования обучающихся и интерпретации полученных результатов тестирования по программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол», необходимо соблюдать следующие правила:

- ✓ информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ✓ ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности в том, что инструкция понята правильно;
- ✓ обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- ✓ сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- ✓ соблюдение методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые тесты или соответствующие задания;
- ✓ обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ✓ ознакомление спортсмена с результатами тестирования, решения серии этических и нравственных задач;
- ✓ накопление сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом, и определение согласованности между ними;
- ✓ обогащение опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на

обеих и на одной ноге, выпады, выпада с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полеткувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км на время.

Плавание

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, заплыв на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ ПОДГОТОВКИ)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп,

вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе – сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в "стойке вратаря" толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, тоже с отягощением.

Упражнения для развития быстроты

Повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком и сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из "стойки вратаря" рывки (на 5-15 м.) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко

подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы), двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин. ловля мяча, отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановки во время бега – выпадом, прыжком и переступанием.

ПРОГРАММА ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

На этом этапе футболисты должны изучать технику игровых приемов. *Ведение мяча:*

- ✓ внутренней и внешней сторонами подъема;
- ✓ с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- ✓ с обводкой стоек;

- ✓ с применением обманных движений;
- ✓ с последующим ударом в цель;
- ✓ после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- ✓ одной ногой (стопой);
- ✓ двумя ногами (стопами);
- ✓ двумя ногами (бедрами);
- ✓ с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
- ✓ с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
- ✓ головой;
- ✓ с чередованием «стопа – бедро – голова».

Прием (остановка) мяча:

- ✓ катящегося по газону с репной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы;
- ✓ летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

- ✓ короткие, средние и длинные;
- ✓ выполняемые разными частями стопы;
- ✓ головой;
- ✓ если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- ✓ после прямолинейного бега;
- ✓ после зигзагообразного бега;
- ✓ после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- ✓ после имитации сопротивления партнера;
- ✓ после реального сопротивления партнера (игра 1x1).

Удары по движущемуся мячу:

- ✓ прямолинейное ведение и удар;
- ✓ обводка стоек и удар;
- ✓ обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

- ✓ после коротких, средних и длинных передач мяча;
- ✓ после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:

- ✓ по летящему мячу;
- ✓ из-под прессинга;
- ✓ в игровом упражнении 1x1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре:

- ✓ завершение игровых эпизодов;
- ✓ штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника игры вратаря:

- ✓ основная стойка вратаря;
- ✓ передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками;
- ✓ ловля летящего мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;
- ✓ ловля катящегося и низко летящего навстречу мяча без падения и с падением;
- ✓ ловля высоко летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом;
- ✓ отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега);
- ✓ бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;
- ✓ выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу), с рук, с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу (на точность).

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
(ЭТАПА СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ).

Удары по мячу ногой:

- ✓ удары подъемом и стопой по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;
- ✓ удары перекидные (через голову противника);
- ✓ резаные удары по летящему мячу;
- ✓ удары с полулета (всеми способами);
- ✓ удары на точность, силу и дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой:

- ✓ удары срединной и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу;
- ✓ удары вниз верхом, вперед, в стороны и назад, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара;
- ✓ резаные удары боковой частью лба;
- ✓ удары в прыжке с падением;
- ✓ удары на точность, силу и дальность.

Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча:

- ✓ подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом до 180°;
- ✓ грудью летящего мяча с поворотом на 90°;

- ✓ подъемом опускающегося мяча.

Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча:

- ✓ серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Ложные движения (финты):

- ✓ изучение финтов.

При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя – уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя – повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении мяча неожиданно остановиться и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому уйти без мяча вперед, увлекая противника («скрещивание»); ложная передача мяча партнеру.

Показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево, посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом – финт Месхи; при резкой атаке противника сзади – справа – неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обежать противника сзади и овладеть мячом.

Совершенствование финтов с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча:

- ✓ при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом;

- ✓ умение выбрать момент для отбора мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча:

- ✓ из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног;

- ✓ с разбега: на точность и дальность.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря:

- ✓ уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;

- ✓ уметь играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;
- броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность;
- ✓ бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность;
- ✓ выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность;
- ✓ выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность;
- ✓ выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот.

ПРОГРАММА ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Удары по мячу ногой:

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой:

Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча:

Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча:

Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Ложные движения (финты):

Совершенствование финтов с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча:

- ✓ умение выбрать момент для отбора мяча.
- ✓ Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча:

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря:

Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Техника передвижений в игре включает в себя: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

15. Учебно-тематический план (примерный)

таблица №15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/ 180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/ 20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/ 20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/ 20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/ 20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/ 20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические	≈13/ 20	март	Понятие о технических элементах вида

	основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	й	спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и 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 тактико-технической 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.
Этапы совершенствования спортивного мастерства:	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈120 0		
	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. Пе-	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортив-

мас-тер-ства	ретренирован-ность/ неотренирован-ность		рь	ной подготовки.
	Учет соревнова-тельной деятель-ности, самоана-лиз обучающего-ся	≈200	но-ябрь	Индивидуальный план спортивной под-готовки. Ведение Дневника обучающе-гося. Классификация и типы спортив-ных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	де-кабрь	Характеристика психологической под-готовки. Общая психологическая под-готовка. Базовые волевые качества лич-ности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и ме-тодов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обу-чающегося как многокомпо-нентный процесс	≈200	ян-варь	Современныетенденциисовершенствова-ниясистемыспортивнойтренировки. Спортивные результаты – специфиче-ский и интегральный продукт соревно-вательной деятельности. Система спор-тивных соревнований. Система спор-тивной тренировки. Основные направ-ления спортивной тренировки.
	Спортивные со-ревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	фе-вра-ль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классифика-ция спортивных достижений.
	Восстановитель-ные средства и мероприятия	в пере-ходный период спортив-ной под-готовки		Педагогические средства восстановле-ния: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организа-ция активного отдыха. Психологиче-ские средства восстановления: аутоген-ная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства вос-становления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; ба-ня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

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

16.2. Возраст обучающихся на этапах совершенствования 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.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

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

- ✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- ✓ обеспечение спортивной экипировкой;

- ✓ обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- ✓ обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

ПЛАНЫ МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол», осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020г. №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями).

Основанием для допуска лица занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе и этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях не требуется.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (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. Этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения проводятся в соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями.

ПРОГРАММЫ МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРОВ ЛИЦ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

таблица №16

Кратность проведения	Врачи-специалисты	Клинико-лабораторные и функционально-диагностические методы обследования	Примечание
Этап начальной подготовки (1-2года)			
1 раз в 12 месяцев	Педиатр или терапевт (по возрасту) в случае установления I или II группы здоровья.	Определение группы здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации, объем которых установлен приказами Минздрава России.	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа меди-

	Врач по спортивной медицине	Дополнительно проводимые программы нагрузочного тестирования с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющих патологических изменений для допуска лиц с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым видам спорта, программа которых включает повышенные нагрузки и соответствующие риски для здоровья	цинского осмотра для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб, спецификации обследований у врачей-специалистов.
	Врач по спортивной медицине (в случае установления III или IV группы здоровья)	Антропометрия Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний, оценка наследственных факторов риска (опросники и протоколы). Электрокардиография (далее-ЭКГ). Эхокардиографическое исследование (далее-ЭхоКГ) по медицинским показаниям Стресс-Эхо КГ (под нагрузкой) по медицинским показаниям Оценка реакции организма на физическую нагрузку с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющих патологических изменений. Определение допуска к занятиям.	Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальными нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.
Учебно-тренировочный этап (1-5годы)			
1 раз в 12 месяцев	Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог	Клинический анализ крови. Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактатдегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевины, мочевины, креатинин, общий белок; фосфор, натрий, кальций, калий, железо). Клинический анализ мочи. Антропометрия. Скрининг на наличие сердечно-сосудистых	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа углубленного медицинского обследования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от

	<p>(по показаниям) Уролог (по показаниям) Дерматовенеролог (по показаниям) Стоматолог (по показаниям) Врач по спортивной медицине</p>	<p>заболеваний (опросники и протоколы). ЭКГ, ЭхоКГ. Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) (по показаниям). Холтеровское мониторирование (по показаниям). Спирография, Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год). Ультразвуковое исследование (далее-УЗИ) органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы. КТ/МРТ (по показаниям). Нарастающий дозированный нагрузочный тест (не менее субмаксимального) в соответствии с методическими рекомендациями, подобранно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений; б) оценки физической работоспособности</p>	<p>вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных проб, спецификой обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний (в том числе у родственников) и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальными нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.</p>
Этап совершенствования спортивного мастерства (1-3 годы)			
1 раз в 12 месяцев	<p>Педиатр/терапевт (по возрасту) Травматолог-ортопед Хирург Невролог Оториноларинголог Офтальмолог Кардиолог Гинеколог (по показаниям) Уролог (по показаниям)</p>	<p>Клинический анализ крови. Биохимический анализ крови: кортизол, тестостерон общий, аланинаминотрансферазу (АЛТ), аспартатаминотрансферазу (АСТ), щелочную фосфатазу, креатинфосфокиназу (КФК), лактат дегидрогеназа (ЛДГ), глюкозу, холестерин, триглицериды, билирубин общий, билирубин прямой, мочевины, мочевая кислота, креатинин, общий белок; фосфор, натрий, кальций, калий, железо). Клинический анализ мочи. Антропометрия. Скрининг на наличие сердечно-сосудистых заболеваний (опросники и протоколы). ЭКГ, ЭхоКГ. Стресс-ЭхоКГ (под нагрузкой) (по показаниям)</p>	<p>По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования. Программа углубленного медицинского обследования для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может изменяться в зависимости от вида нарушения здоровья в части проведения функциональной диагностики, нагрузочных</p>

	<p>ям) Дермато- венеролог (по пока- заниям) Стомато- лог (по показани- ям) Врач по спортив- ной меди- цине</p>	<p>Холтеровское мониторирование (по показаниям). Spiroграфия, Флюорография или рентгенография легких (с 15 лет, не чаще 1 раза в год). Ультразвуковое исследование (далее-УЗИ) органов брюшной полости, малого таза, щитовидной железы. КТ/МРТ (по показаниям). Нарастающий дозированный нагрузочный тест (не менее субмаксимального) в соответствии с методическими рекомендациями, сообразно с видом спорта, характером и амплитудой выполняемой спортсменом работы, с целью: а) выявления жизнеугрожающих состояний и имеющих патологических изменений; б) оценки физической работоспособности</p>	<p>пробиспецифики обследований у врачей-специалистов. Выбор и содержание методов обследования определяются индивидуальными особенностями организма, наличием хронических, рецидивирующих заболеваний (в том числе у родственников) и рядом других факторов риска, спецификой типа физической активности. У лиц с интеллектуальными нарушениями при наличии показаний могут проводиться дополнительные консультации врача-психиатра.</p>
--	--	---	---

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

таблица №17

№	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)	штук	4
3	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 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
9			2
9	Стойка для обводки	штук	20
10	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя
11			1
11	Свисток	штук	на тренера-преподавателя

			1
12	Тренажер "лесенка"	штук	на группу 2
13	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12

СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, ПЕРЕДАВАЕМЫЙ В ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ

таблица №18

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество									
Для спортивной дисциплины «футбол»									
1	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-
2	Мяч футбольный (размер № 4)	штук		-	14	14	12	-	-
3	Мяч футбольный (размер № 5)	штук		-	-	-	-	12	6

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

таблица №19

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

СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА, ПЕРЕДАВАЕМАЯ В ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ

таблица №20

№	Наименование	Ед.изм	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающе-	-	-	1	1	1	1
2	Гетры футбольные	пар		2	1	2	1	2	1
3	Костюм ветрозащитный или	штук		-	-	1	1	1	1

	костюм тренировочный утепленный		гося						
4	Костюм спортивный парадный	штук		-	-	-	-	1	1
5	Костюм спортивный тренировочный	штук		-	-	1	1	1	1
6	Перчатки футбольные для вратаря	пар		-	-	1	1	1	0,5
7	Свитер футбольный для вратаря	штук		-	-	1	1	1	1
8	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект		-	-	1	1	1	1
9	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук		1	1	2	1	2	1
10	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук		1	1	2	1	2	1
11	Шорты футбольные	штук		1	1	2	1	2	1
12	Щитки футбольные	пар		-	-	1	1	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»									
13	Бутсы футбольные	пар	на обучающего	-		1	1	1	0,5

таблица №21

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№	Наименование	Ед.изм	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины «футбол»									
1.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающего	-	-	1	2	1	2
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук		-	-	1	1	1	1
3.	Кроссовки для футбола	пар		-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	-	-	1	1
5.	Наколенники	пар		-	-	1	1	1	1
6.	Носки	пар		-	-	2	1	2	1
7.	Фиксатор голеностопного сустава (голеностопник)	комплект		-	-	1	1	2	1
8.	Фиксатор коленного сустава (нако-	ком-		-	-	1	1	2	1

	ленник)	плект							
9.	Фиксатор лучезапястного сустава (напульсник)	ком-плект	-	-	-	-	2	1	
10.	Футболка	штук	1	1	2	1	2	1	
11.	Шорты (трусы) спортивные для юношей	штук	1	1	2	1	2	1	
12.	Шорты эластичные (тайсы) для девушек	штук	1	1	2	1	2	1	

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1. Укомплектованность Организации 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, 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).

18.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

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

18.3. Кадровые условия реализации Программы.

18.3.1. Кадровая укомплектованность, требующиеся для реализации программы:

✓ Руководящий состав: Директор; Заместитель директора по спортивной работе; Заместитель директора по методической работе; Заместитель директора по спортивным сооружениям.

✓ Педагогический состав: Старший тренер-преподаватель; Тренер-преподаватель.

✓ Иные работники.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения повышают свою квалификацию не реже 1-го раза в 3-и года, согласно ст.47 ФЗ «273-ФЗ (Об образовании в РФ).

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

19.1. Методическое обеспечение Программы включает:

- ✓ специальную методическую литературу по теории и методике вида спорта «гандбол»;
- ✓ дидактические материалы для тренеров (учебные планы, графики тренировочного процесса, планы-конспекты по спортивной подготовке);
- ✓ наглядные учебные пособия (фото-, видео материалы, плакаты, макеты).

19.2. Информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет-источники. При реализации программы каждый обучающийся обеспечен доступом к базам данных и библиотечным фондам, в том числе к электронным изданиям, Интернет-ресурсам.

Интернет-ресурсы:

- ✓ Всемирное антидопинговое агентство – URL: <http://www.wada-ama.org>
- ✓ Международный олимпийский комитет – URL: <http://www.olympic.org/>
- ✓ Министерство спорта РФ – URL: www.minsport.gov.ru
- ✓ Олимпийский комитет России – URL: <http://www.roc.ru/>
- ✓ Российское антидопинговое агентство – URL: <http://www.rusada.ru>
- ✓ Федерация гандбола России – URL: <https://rushandball.ru/>

19.3. Рекомендуемая литература:

19.3.1. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Алхасов Д.С. – 2-е издательство, исправлено и дополнено – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 216с – (Профессиональное образование) – ISBN 978-5-534-15307-1 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/515160>

19.3.2. Алхасов Д.С. Теория и история физической культуры: учебник и практикум для вузов / Алхасов Д.С. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 191с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-04714-1 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/515146>

19.3.3. Андриянова Е.Ю. Профилактика допинга в спорте: учебное пособие для вузов / Андриянова Е.Ю. – 2-е издательство, переработано и дополнено – Москва: Издательство Юрайт 2023 – 134с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-12572-6 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/518927>

19.3.4. Андриянова Е.Ю. Спортивная медицина: учебное пособие для вузов / Андриянова Е.Ю. – 2-е издательство, переработано и дополнено – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 325с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-12603-7 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/518928>

19.3.5. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / Барчуков И.С., под общей редакцией – Москва: КноРус 2022 – 366с – ISBN 978-5-406-10192-6 – URL: <https://book.ru/book/944692> – Текст: электронный.

19.3.6. Димова А.Л. Базовые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой преподавания: учебник для вузов / Димова А.Л. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 428с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-14068-2 – URL: <https://urait.ru/bcode/519688>

19.3.7. Замараев В.А. Анатомия для студентов физкультурных вузов и факультетов: учебник и практикум для вузов / Замараев В.А., Година Е.З., Никитюк Д.Б. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 416с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-9916-8588-7 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/511518>

19.3.8. Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Костюков В.В., Кувшинников В.Г., Родионов А.В., Савин М.В., Топышев О.П., 2000 – Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., – М.: «Физкультура, образование, наука», 2000 – 368с., ил.

19.3.9. Капилевич Л.В. Физиология человека. Спорт: учебное пособие для среднего профессионального образования / Капилевич Л.В. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 141с – (Профессиональное образование) – ISBN 978-5-534-10199-7 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/517618>

19.3.10. Ловягина А.В. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Ловягина А.В. [и др.]; под редакцией Ловягиной А.В. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 338с – (Профессиональное образование) – ISBN 978-5-534-00690-2 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/513471>

19.3.11. Макаров Ю.М. Этапы возникновения, становления и развития гандбола [Текст]: учебное пособие по направлениям 49.03.01 «Физическая культура» / Макаров Ю.М., Рамзайцева А.А., Алексеев Ж.Б.; Министерство спорта Российской Федерации; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени Лесгафта П.Ф., Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], 2014 – 10с – Библиогр.: с. 109.

19.3.12. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Матвеев Л.П. – 5-е издательство, исправлено и дополнено – М.: Советский спорт, 2010 – 340 с. ил.

19.3.13. Морщанина Д.В. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Морщанина Д.В., Кадыров Р.М. – Москва: КноРус, 2023 – 132с – ISBN 978-5-406-10439-2 – URL: <https://book.ru/book/945677>

19.3.14. Никитушкин В.Г. Теория и методика физического воспитания. Оздоровительные технологии: учебное пособие для среднего профессионального образования / Никитушкин В.Г., Чесноков Н.Н., Чернышева Е.Н. – 2-е издательство, исправлено и дополнено — Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 246с – (Профессиональное образование) – ISBN 978-5-534-08021-6 – URL: <https://urait.ru/bcode/514806>

19.3.15. Пельменев, В. К. История физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Пельменев В.К., Конеева Е.В. – 2-е издательство, переработано и дополнено – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 184с – (Профессиональное образование) – ISBN 978-5-534-13023-2 – URL: <https://urait.ru/bcode/517515>

19.3.16. Ржанов А.А. Теория и методика детско-юношеского спорта: учебник / Ржанов А.А. – Москва: Русайнс, 2022 – 135с – ISBN 978-5-4365-8831-5 – URL: <https://book.ru/book/942545> – Текст: электронный.

19.3.17. Родионов А.В. Подготовка педагога дополнительного образования в области физической культуры: психологическое сопровождение в детско-юношеском спорте: учебник для среднего профессионального образования / Родионов А.В. [и др.]; под общей редакцией Родионова А.В. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 251с – (Профессиональное образование) – ISBN 978-5-534-12560-3 – URL: <https://urait.ru/bcode/518258>

19.3.18. Родионова А.В. Психологическое сопровождение детско-юношеского спорта: учебное пособие для вузов / Родионов В.А. [и др.]; под общей редакцией Родионова В.А. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2022 – 211 с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-11432-4 – URL: <https://urait.ru/bcode/493891>

19.3.19. Родионова А.В. Спортивная психология: учебник для среднего профессионального образования / Родионов В.А. [и др.]; под общей редакцией Родионова В.А., Родионова А.В., Сивицкого В.Г. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 367с – (Профессиональное образование) – ISBN 978-5-534-11149-1 – URL: <https://urait.ru/bcode/518236>

19.3.20. Стеблецов Е. А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов / Стеблецов Е.А., Григорьев А.И., Григорьев О.А.; под редакцией Стеблецова Е.А. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 308с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-14311-9 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/519722>

19.3.21. Стеблецов Е.А. Биомеханика: учебник для вузов / Стеблецов Е.А., Болдырев И.И. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 160с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-13699-9 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/519685>

19.3.22. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие для вузов / Кондаков В.Л., Горелов А.А., Румба О.Г., Копейкина Е.Н. – Москва: Издательство Юрайт, 2023 – 334с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-13599-2 – URL: <https://urait.ru/bcode/519540>

19.3.23. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие для вузов / Ямалетдинова Г.А.; под научной редакцией Еркомашвили И.В. – Москва: Издательство Юрайт, 2022 – 244с – (Высшее образование) – ISBN 978-5-534-05600-6 – Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт] – URL: <https://urait.ru/bcode/493684>

19.3.24. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра: Кн.для учащихся сред. и ст. классов. / С.Н. Андреев – Москва: Академия, 2009 – 144с

19.3.25. Ахмеров Э.К. Футбол для начинающих: учебное пособие / Э.К.Ахмеров – Минск: Полымя, 2010 – 78с

19.3.26. Ашибоков М.Д. Футбол: учебное пособие /М.Д Ашибоков – Майкоп: изд-во АГУ, 2012 – 28с

19.3.27. Бобкова Е.Н. Возрастная динамика скоростных способностей мальчиков 7-15 лет с учетом гармоничности их физического развития. / Е.Н. Бобкова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2012 - №4 – С41

19.3.28. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. / пер. с итал. / Хорст Вайн – Москва: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2013 – 244с

19.3.29. Витковски З. Координационные способности в футболе: Диагностика, прогнозирование развития, тренировка. / З. Витковски. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка – 2009 - №4 – С28-31