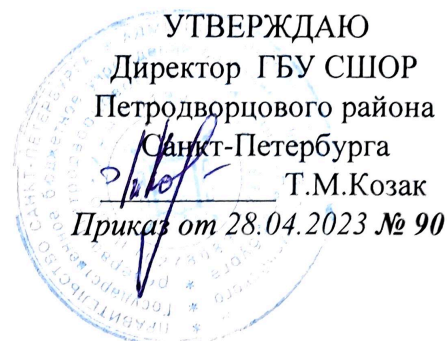


**Государственное бюджетное учреждение спортивная школа  
олимпийского резерва Петродворцового района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

Решением тренерского Совета  
ГБУ СШОР Петродворцового района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 2 от 25.04.2023 г.



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

Программа разработана на основании:  
федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»,  
утвержденного приказом Минспорта России от 16.11.2022 года № 1000  
примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду  
спорта «футбол», утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 № 1230

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 3 года  
Учебно-тренировочный этап – 3-5 лет

Авторы-разработчики:  
Шиморин А.С., тренер  
Шипилин С.В.,  
инструктор-методист

**Санкт-Петербург  
2023**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1</b>	<b>Общие положения</b>	3-4
<b>2</b>	<b>Характеристика Программы</b>	4 - 19
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	
2.2.	Объем Программы	
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	
2.5.	Календарный план воспитательной работы	
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	
<b>3</b>	<b>Система контроля</b>	19 - 23
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	
<b>4</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «футбол»</b>	24 - 37
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	
4.2.	Учебно-тематический план	
<b>5</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	37 - 38
<b>6</b>	<b>Условия реализации Программы</b>	38 - 40
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	
6.3.	Сетевая форма реализации Программы	
6.4.	Иные условия реализации Программы	
<b>7</b>	<b>Информационно-методические условия реализации Программы</b>	40 - 41

## 1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее-ФССП), утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1000, разработанного на основании Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и определяет условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с ФССП.

Программа разработана ГБУ СШОР Петродворцового района Санкт-Петербурга (далее - Организация) с учетом следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Единая всероссийская спортивная классификация: нормы, требования и условия выполнения по виду спорта «футбол» с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 20.12.2021 № 999;
- Правила вида спорта «футбол» (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17.11.2021 № 901.
- Приказ 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» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ)

### 1.2. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Программы

Целью реализации 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.

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

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

#### ***Краткая характеристика вида спорта «футбол»***

Вид спорта «футбол» – олимпийский вид спорта, представляющий собой командный вид спорта на травяном поле, в котором две противоборствующие команды (по 11 человек в каждой), используя ведение и передачи мяча ногами или другими частями тела (кроме рук) стремятся забить его в ворота соперника большее количество раз и не пропустить в свои.

Спортивные дисциплины вида спорта «футбол» определяются организацией, реализующей Программу (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта (таблица № 1).

Таблица №1

#### **Спортивные дисциплины вида спорта «футбол»**

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	001	001	2	6	1	1	Я
футбол	001	001	2	6	1	1	Я
мини-футбол (футзал)	001	002	2	8	1	1	Я
пляжный футбол	001	003	2	8	1	1	Я
футбол 6х6, 7х7, 8х8	001	005	2	8	1	1	Е
интерактивный футбол	001	004	2	8	1	1	Л

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и иные), в том числе с использованием дистанционных технологий, применением инструкторской практики;
- Учебно-тренировочные мероприятия;
- Спортивные соревнования;
- Инструкторская и судейская практика;
- Контрольные мероприятия;
- Медицинские и медико-биологические исследования;
- Восстановительные мероприятия;
- Самостоятельная подготовка.

С учетом специфики вида спорта «футбол» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «футбол» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Обучающиеся в спортивной школе, на протяжении всего периода обучения, проходят несколько возрастных этапов:

- 1) Этап начальной подготовки - 3 года.
- 2) Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) - 5 лет.

## **II. Характеристика Программы**

### ***2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки***

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

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «футбол» определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку самостоятельно. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых 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).

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в Программе с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки. Подготовка обучающихся проводится в несколько

этапов, которые имеют свои специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень физического развития обучающихся, зачисляемых в ту или иную группу. На каждом этапе зачисления, обучающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической, и теоретической подготовки является основным критерием перевода обучающего на следующий этап подготовки.

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

## **2.2. Объем Программы**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

Тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

### **Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта «футбол», определяются в Программе и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной спортивной группе.

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы**

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и иные) в том числе с использованием дистанционных технологий, применением инструкторской практики;

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий, приведенной в ФССП. Учебно-тренировочные мероприятия организуются для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку и являются составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса

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

	мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке				
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	

**2.3.3. Спортивные соревнования согласно **Объему соревновательной деятельности****

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	2
Матчи	22	22	25	30		
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2
Матчи	22	22	28	28		

Вся система спорта реализуется под знаком состязательности. Соревнования могут рассматриваться как цель, средство и контроль уровня подготовленности обучающихся. Соревновательная деятельность ориентирует обучающихся на мобилизацию и проявление физических, технико-тактических, функциональных и психических возможностей.



Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде состоит в том, чтобы эффективно реализовать в спортивных соревнованиях свой уровень тренированности накопленный на предыдущих этапах. Участие в соревнованиях обучающегося регламентируется годовым календарным планом, являющимся нормативным документом. Все обучающиеся в течение года принимают участие в соревнованиях различного уровня. Количество соревнований в календарном году планируется согласно показателям соревновательной деятельности в соответствии с этапами и годами спортивной подготовки. Сущность игры будет раскрыта неполно, если не учесть большого напряжения нервной системы игроков и необходимости морально-волевых усилий для достижения победы. Знание всех сторон, характеризующих деятельность футболистов, помогает планировать тренировочный и соревновательный процессы, создавать нормативные основы или модельные характеристики, на достижение которых должен быть направлен учебно-тренировочный процесс.

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

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "футбол";

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.3.4. Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам и заданию тренера-преподавателя, в том числе с использованием дистанционных технологий.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

**2.4. Годовой учебно-тренировочный план** спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – план) определяет общий объем тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание

учебно-тренировочных занятий для каждой тренировочной группы. План составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в часах).

План определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации Программы, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в плане виды подготовки: теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно; указанные виды подготовки входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

План заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки (представлен в приложении № 1 к Программе).

### ***Режимы учебно-тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)***

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы рассчитывается в академических часах и не может превышать:

- На этапе начальной подготовки 2 часов;
- На учебно-тренировочном этапе 3 часов.

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

Режим учебно-тренировочного процесса составляется Организацией для каждой группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий;
- количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

Тренер-преподаватель может проводить (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

1. Непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
2. Непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
3. Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися на этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения включительно;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет обучения;

**Пассивный отдых.** Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

На основании нормативной части Программы разрабатываются планы подготовки групп, в зависимости от этапа подготовки, и индивидуальные планы обучающихся. Тренировочные нагрузки подразделяются по характеру, величине, направленности, координационной сложности, психической напряженности.

С увеличением общего годового объема часов на различных этапах спортивной подготовки изменяется соотношение объемов учебно-тренировочного процесса. В частности удельный вес ОФП сокращается, в тоже время объем СФП, ТТП и соревновательной подготовки увеличивается.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8	10-12	9-11
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11

8.	Интегральная подготовка(%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28
----	----------------------------	-------	-------	-------	-------	-------	-------

**2.5.Календарный план воспитательной работы** (рекомендуемый образец приведен в таблице № 2). Таблица № 2

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- ...</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- ...</li> </ul>	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- ...</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и</b>	В течение года

		<b>восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - ...	
2.3.	...	...	...
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3.	...	...	...
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года

		- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	
4.2.	...	...	...
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

**Воспитательная работа** ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и определяет дальнейший жизненный путь юных футболистов.

В спортивных школах особое место занимают вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых и образованных, дисциплинированных, активных спортсменов во время многолетней спортивной подготовки футболистов.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

**первый** – в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий;

**второй** – в процессе спортивных соревнований.

В воспитательной работе в процессе учебно-тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания, которые вытекают из специфики спортивной деятельности.

В соревнованиях проверяются на прочность качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств футболистов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства. В соревновании противоборство спортсменов представляет собой хорошо продуманные действия в экстремальных условиях, в которых возникают самые неожиданные ситуации и победителем в которых, выходят те, которые на высшем уровне подготовлены технически, тактически, теоретически и физически, с одной стороны, и в нравственно-волевом аспекте – с другой.

В процессе многолетней подготовки футболистов выделяют следующие воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

В свою очередь эффективность воспитательной работы в полной мере обусловлена рядом проводимых воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших в спортивную школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

При планировании воспитательной работы следует учитывать год обучения и уровень спортивной подготовленности спортсменов, пол обучающихся и реальные условия эффективного нравственно-волевого воспитания.

Достижение положительных результатов воспитательной работы возможно при соблюдении следующих условий:

– диагностика личностных особенностей нравственно-волевого развития обучающихся как условие индивидуализации воспитательного процесса;

- прогнозирование и реализация личностного и социально-ценностного результата спортивной деятельности каждого обучающегося;
- конструирование целей спортивной деятельности, адекватны интересам, психофизическим возможностям, личностному и социальному развитию детей;
- комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия обучающихся;
- стимулирование самодеятельности и самостоятельности обучающихся, адекватных их нравственно-волевой зрелости;
- создание субъект-субъектных отношений между обучающимися и педагогами с уважительным отношением к личности, ее ценностям мнениям, выбору решений;
- моделирование в учебно-тренировочных занятиях ситуаций, внешних и внутренних предпосылок, приближенных к условиям реальным соревнований и требующих самостоятельного выбора нравственной волевых решений, поступков, творческой активности;
- систематический анализ и моральная оценка тренером-преподавателем и обучающимися результатов и мотивов поступков и действий каждого члена спортивного коллектива.

Особое место в проведении с футболистами воспитательной работы занимают соревнования. Наблюдая за поведением и высказываниями обучающихся во время игр, тренеры-преподаватели получают информацию о состоянии формирования коллектива, делают выводы об индивидуальных особенностях футболистов. Такая информация позволяет внести необходимые коррективы в систему воспитательной работы со своими подопечными.

Отсутствие привычных факторов воздействия (семья, школа, товарищи, знакомые) приводит к тому, что тренер-преподаватель становится главным и зачастую единственным руководителем воспитательного процесса.

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

Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью, спортивной карьере спортсмена и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава. Антидопинговая программа является важной составляющей в системе спортивной подготовки спортсмена. Формирование установки у подрастающего поколения о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового. Эффективной мерой профилактики применения допинга, является увеличение уровня знаний о вреде допинга.

Основной целью проведения антидопинговых мероприятий учреждением, является повышение уровня знаний, спортсменов по предотвращению использования запрещенных в спорте субстанций и методов обучающимися. 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 всех возрастов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных лиц за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во 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. Общероссийскими антидопинговыми правилами (2.1.1 Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в свой организм. Спортсмены несут ответственность за любую запрещенную субстанцию, ее метаболиты или маркеры, обнаруженные в их пробах.)

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 официальный сайт РАА «РУСАДА».

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста 7 лет.

Участие в онлайн-обучении на официальном портале онлайн-образования РУСАДА и получение сертификата о прохождении курса – является обязательным условием для прохождения спортивной подготовки в спортивной школе.

Антидопинговая работа в ГБУ СШОР Петродворцового района Санкт-Петербурга проводится согласно Плана антидопинговых мероприятий Учреждения (приложение № 2 к Программе).

#### **Определения терминов:**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация



анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

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

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

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму

Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской

практики предусматривается Программой и является обязательным для обучающихся учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки, а также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. В течение всего периода обучения тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Тренерская (инструкторская) и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований. По тренировочной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

По судейству и тренерской практики каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении соревнований по футболу.
2. Знать правила и уметь заполнять протокола.
3. Участвовать в судействе учебных игр.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.
6. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи.

#### **Примерные планы инструкторской и судейской практики**

Наименование тем	Учебно-тренировочный этап	
	До трех лет	Свыше трех лет
<b>Теоретические занятия:</b>	<b>6</b>	<b>8</b>
Физическая культура и спорт	1	1
Обзор развития и состояния футбола	1	1
Краткие сведения об организме человека	1	1
Гигиена. Врачебный контроль	1	1
Инвентарь и уход за ним	1	1
Организация питания спортсменов		1
Организация и правила соревнований, судейства	1	2
<b>Методические занятия:</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
Основы организации работы тренировочной группы	1	2
Методика деятельности судей в футболе	2	3
Общие основы методики обучения и тренировки	3	5
<b>Практические занятия:</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
Инструкторская практика	2	4
Практика проведения соревнований, судейство игр	4	6
<b>ИТОГО часов:</b>	<b>18</b>	<b>28</b>

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

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия. Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера.

Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

-этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО.

При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

-текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности обучающихся, а также отслеживать индивидуальную переносимость тренировочных нагрузок, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

В спортивной деятельности принято подразделять обучающихся на возрастные группы. При зачислении обучающихся учитываются биологический возраст, уровень двигательного потенциала, развитие физических качеств функциональные возможности организма, способности к перенесению тренировочных нагрузок.

В группах необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояния здоровья обучающихся и определять:

- принципы построения рационального питания, его режимы, нормы потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значение витаминов и отдельных пищевых веществ;
- различные заболевания и меры по профилактике заболеваний;
- симптомы утомления и переутомления;
- необходимость самоконтроля за этими состояниями.

#### **Применение восстановительных средств**

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий, а именно:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, продолжительностью до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

#### **Средства восстановления:**

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;

- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годовичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

#### **Психологические средства восстановления:**

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

#### **Медико-биологические средства восстановления:**

Гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминация;
- тренировки в благоприятное время суток;

#### **Физиотерапевтические средства восстановления:**

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36 - 38 градусов и продолжительностью 12 - 15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2 - 3 мин;
- ванны хвойные, жемчужные, солевые;
- бани и бассейны – 1 - 2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- кислородотерапия;
- массаж.

Комплексное использование средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятий с малыми и средними нагрузками достаточно использовать гигиенические процедуры.

Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона.

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

3.1. 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:

3.1.1. 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.

3.1.2. 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 первом, втором и третьем году;

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

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

3.2. 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.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки приведены в таблице № 3 и таблице № 4.

Нормативы обучающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности футболистов на определенном этапе учебно-тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей.

Таблица № 3

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80

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

Таблица № 4

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

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

	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)		8	6
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

**Аттестация** в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической и технической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года тренировочного этапа проводится с учетом Аттестационных форм контроля учебно-тренировочного процесса и оценочных материалов.

Таблица № 5

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы**

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно
----	--------	---

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Это дает возможность непрерывно совершенствоваться и корректировать планирование спортивной подготовки. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "футбол".

***Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке  
и рекомендации по организации их проведения***

**Бег 30 метров с высокого старта.** Проводится на дорожке стадиона, легкоатлетического манежа или спортивного зала в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие, не мешают друг другу. После 10-15 мин. разминки дается старт. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

**Прыжок в длину с места.** Исходное положение: встать около черты, ноги слегка расставить, примерно на ширину плеч, стопы держать параллельно, а руки — вдоль туловища. Перед толчком нужно поднять руки вперед-вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Прыжок выполняется одновременным толчком двух ног вперед с места (возможны маховые движения рук) и должен быть сильным и резким с приземлением одновременно на обе ноги. Во время полета ноги сначала сгибаются, а потом выносятся вперед. При приземлении, вынесенные вперед ноги ставятся на пятки.

Для сохранения равновесия руки нужно поднять вперед, а туловище наклонить вперед-книзу. Приземляться на баскетбольной площадке надо обязательно на гимнастический мат, а на стадионе — в яму с песком. Измерение осуществляется стальной рулеткой по крайней точке касания ног, расположенной ближе к стартовой линии (не допускается касание поля руками позади ног). Испытуемому предоставляется три попытки. Результат измеряется в сантиметрах. В протоколе записывается лучший результат.

**Прыжок в высоту со взмахом руками - высота подскока.** Отталкиваясь двумя ногами от поверхности пола, со взмахом руками прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Результат измеряется в сантиметрах.

Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

**Челночный бег 3 x 10 м.** Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к линии финиша. По команде движется к финишной линии, касается ее рукой, затем обратно к стартовой, также касается ее рукой, затем снова к финишной, пробегая её с максимальной скоростью. Время фиксируется до десятой доли секунды. Выполняется одна попытка.

**Скоростное ведение мяча 20 метров** выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке неограниченное касаний мяча. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Фиксируется правильность старта, а на финише – время бега, с точностью до десятой доли секунды.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:



а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных детей для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

в) просмотр и отбор перспективных обучающихся на тренировочных сборах и соревнованиях.

По результатам индивидуального отбора распределяют контингент обучающихся в соответствии с государственным заданием.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с футболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;  
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

- объема и интенсивности тренировочных нагрузок;

- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Все контрольно-переводные нормативы проводятся на базе спортивных сооружений (стадиона, игрового спортивного зала).

Таблица № 6

#### Влияние физических качеств на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	1
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

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

4.1. Рабочая программа по виду спорта «футбол» (далее-Рабочая программа) включает в себя программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Учебный материал распределяется на весь период обучения.

**Практические занятия:** различаются по цели на тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу обучающихся: групповые, индивидуальные смешанные и иные. На занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики футбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность обучающихся.

**Общая физическая подготовка** (для всех групп)

Строевые упражнения - Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте.

Изменение скорости движения. Повороты в движении.

**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 - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады 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; полет-кувырок 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, 1500 м.

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, иные (по упрощенным правилам).

Лыжи. 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 групп)

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 ударом в 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). Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием. 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.

### **Техническая подготовка**

**Основными задачами технической подготовки являются:**

- прочное освоение технических элементов футбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Приемы игры	Этапы и года подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Ведение мяча: - прямолинейное	+	+	+	+
Ведение мяча со сменой направления (зигзаг)		+	+	+
Полукруговое и круговое ведение мяча	+	+	+	+
Комбинированное ведение		+	+	+
Ведение мяча средней частью подъёма стопы	+	+	+	+
Ведение мяча внутренней стороной подъёма стопы	+	+	+	+
Ведение мяча внешней стороной подъёма стопы		+	+	+
Ведение мяча подошвой способом „перекат,,		+	+	+
Удары по мячу: - подъёмом стопы		+	+	+
Удары внутренней стороной подъёма	+	+	+	+
Удары внешней стороной подъёма		+	+	+
Удар внутренней стороной стопы (щёчкой)	+	+	+	+
Удары внешней стороной стопы		+	+	+
Удары носком стопы	+	+	+	+
Удары пяткой		+	+	+
Удары коленом		+	+	+
Удар через себя способом „ножницы,,			+	+
Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.			+	+
Удары в реальной игре:		+	+	+

- завершение игровых эпизодов;		+	+	+
- штрафные и угловые удары.			+	+
Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).	+	+	+	+
Удар головой с места	+	+	+	+
Удар головой в прыжке		+	+	+
Удар головой после разбега и отскока			+	+
Удар головой в падении			+	+
Приём мяча: всеми частями стопы на земле и в воздухе	+	+	+	+
Приём мяча бедром	+	+	+	+
Приём мяча грудью		+	+	+
Приём мяча головой			+	+
Приём катящего мяча (низом по земле) внутренней стороной стопы	+	+	+	+
Приём катящего мяча (низом по земле) внутренней стороной подъёма		+	+	+
Приём катящего мяча (низом по земле) внешней стороной подъёма		+	+	+
Приём летящего мяча после отскока внутренней стороной стопы	+	+	+	+
Приём летящего мяча после отскока внешней стороной стопы		+	+	+
Приём летящего мяча после отскока подошвой	+	+	+	+
Приём летящего мяча на основе «Амортизации» подъёмом		+	+	+
Приём летящего мяча на основе «Амортизации» внутренней стороной стопы	+	+	+	+
Приём летящего мяча на основе «Амортизации» внешней стороной стопы		+	+	+
Приём летящего мяча на основе «Амортизации» бедром	+	+	+	+
Приём летящего мяча на основе «Амортизации» грудью		+	+	+
Приём летящего мяча на основе «Амортизации» головой			+	+
Жонглирование мячом: одной ногой	+	+	+	+
- двумя ногами (стопами);	+	+	+	+
- двумя ногами (бедрами);	+	+	+	+
- с чередованием «стопа - бедро» одной ногой;		+	+	+
- с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами;		+	+	+
- головой;		+	+	+
- с чередованием «стопа - бедро - голова».		+	+	+
Обучение финтам /ложным движениям/	+	+	+	+
Отбор мяча подъёмом	+	+	+	+
Отбор мяча без прямого контакта с партнёром	+	+	+	+
Отбор мяча в прямом контакте с противником		+	+	+
Отбор мяча толканием плечом к плечу	+	+	+	+

Отбор мяча толканием ног		+	+	+
Перехват мяча ногой	+	+	+	+
Перехват мяча головой			+	+
Перехват мяча туловищем		+	+	+
Вбрасывание мяча (аут) с места, разбега	+	+	+	+
Вбрасывание мяча на точность, дальность, изменяя расстояние до цели			+	+

#### 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).
- 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.

#### Особенности изучения техники игровых приемов.

Ложные движения (финты): - обучение финтам.

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, обегать противника сзади и овладеть мячом. Совершенствование финтов с учетом развития у футболистов 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.

Нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств футболистов, в основе которых лежит принцип: много повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях (повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях). В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10 м и до 20х40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

## **Тактическая подготовка**

**Тактическая подготовка** – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Задачи тактической подготовки:

- создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств).
- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Тактическая подготовка разделяется на несколько этапов.

**Первый этап** направлен на развитие у обучающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий.

Тактика команды складывается из разумных индивидуальных действий отдельных футболистов. Проходит воспитание и развитие комплекса психических качеств каждого отдельного игрока с целью последовательного решения задач тактической подготовки. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и быстроты ответных действий, сообразительности наблюдательности, переключения с одних действий на другие. Наиболее благоприятные возможности для развития этих ценных качеств - в возрасте (8-11 лет).

**Второй этап** формирование тактических умений в процессе обучения игроков техническим приемам. Обучение следует строить так, чтобы в игровых упражнениях и играх проявлялось единство техники и тактики, достигается это двумя путями. Во-первых, по мере овладения техническим приемом его “соединяют” с качествами и способностями, обуславливающими успех тактических действий. Во-вторых, на этапе изучения приема в сложных условиях применяют такую систему усложнений, которая способствует формированию тактических умений. Это помогает развить тактические способности и технические качества спортсмена, поскольку при этом изучение и совершенствование технических элементов становятся теснее связанными с тактикой. Отдельные технические приемы дополняют тактические варианты, их отдельные этапы, создавая основу для целостного процесса тактической подготовки.

Это обстоятельство важно также и потому, что в подобных случаях процесс технической и тактической подготовки будет протекать монолитно, целенаправленно, в целостном виде и часы, выделенные в учебно-тренировочном процессе для технической подготовки, будут служить также делу тактической подготовленности спортсменов.

Создание таких условий с первых дней тренировки, при постепенном переходе от простого к сложному, позволяет использовать период длительного обучения техническим элементам также для целенаправленного развития тех психических качеств, которые способствуют успешной тактической деятельности спортсмена.

Данный этап тактической подготовки футболистов характерен для учебно-тренировочных групп 1, 2, 3-го годов обучения (11-14 лет).

Третий этап характерен для старших учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования. Его цель - изучение собственных тактических действий:

индивидуальных, групповых и командных в нападении и в защите. На первый план здесь выступают упражнения по тактике, игровые упражнения и двусторонняя игра.

В развитии тактической грамотности футболистов кроме указанных выше средств и методов одно из важных мест занимают вопросы изучения тактических элементов и комбинаций, практические занятия остаются основным средством для достижения высоких тактических результатов.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики футбола. Кроме того, большое значение имеют подготовительные упражнения для развития быстроты реакции, ориентировки; упражнения на скорость переключения с одних движений (действий) на другие и т.д.; подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты, упражнения по технике (повышение степени надежности и гибкости навыков).

Изучение тактических действий и вариантов должно протекать в двух направлениях:

- совершенствование индивидуальной тактической подготовленности;
- совершенствование групповой и командной тактической подготовленности.

На основе индивидуальной тактической подготовленности создаются прочные групповые и командные взаимодействия. Из навыков тактической подготовленности отдельных игроков создаются командные (как защитные, так и наступательные) взаимодействия. Иначе говоря, сама по себе тактика означает одновременные взаимодействия нескольких игроков, направленных на успешное решение конкретной игровой задачи.

Когда решается задача индивидуально-тактической подготовленности, речь больше должна идти о тактическом развитии индивидуума, личности (игрока), которая сумеет в нужное время использовать индивидуальные тактические знания и умения в интересах команды и гармонически взаимодействовать с коллективом.

В процессе повышения тактической подготовленности должны совершенствоваться как защитные, так и наступательные варианты. Большое внимание следует уделять воспитанию умения быстро переключаться (от одного движения к другому, от технического приема нападения к техническому приему защиты, от одних тактических действий к другим).

Тактическая подготовка сама по себе творческий процесс. Игрок, имея необходимое тактическое мышление, должен всегда уметь приспособиться к создавшимся условиям, несмотря на то, что противник в течение игры всегда будет стремиться к противодействию.

Основным средством тактической подготовки остается тренировка групповых и командных взаимодействий. Обучение таким взаимодействиям надо начинать по мере того, как игроки овладеют основными техническими приемами (с расчетом, чтобы по мере углубления в футбол у ребят закреплялись необходимые качества, и чтобы каждый получил возможность в процессе игры сделать свои действия целеустремленными, вытекающими из общих интересов команды).

Развитию тактической грамотности способствует и обмен опытом с лучшими командами сверстников на совместных тренировках. Очень полезны для юношеских команд совместные тренировки со взрослыми командами. На таких тренировках юношам получают возможность не только в деле ознакомиться с разными тактическими приемами, но и, копируя действия старших, применять на практике все то, что было "по косточкам" разобрано теоретически.

Не менее важное значение имеют просмотры игры лучших отечественных и зарубежных команд: и как способ усвоения индивидуальных, групповых и командных тактических взаимодействий, и как возможность ознакомления со всеми тактическими вариантами, которые применяются в заранее запланированном виде.

*Методы* в тактической подготовке те же, что и в технической (естественно, с учетом специфики тактики) Так, при показе используют макеты поля, кинокольцовки, фильмы. В упрощенных условиях сложные тактические действия разучивают по частям, применяя сигналы, ориентиры и т.п. Усложненные условия создают при помощи приборов и специальные устройств (тренажеров и пр.).

Изучать тактические действия целесообразно параллельно с изучением техники игры. Очень важно с первых же занятий воспитывать у футболистов самостоятельность, быстроту ориентировки и творческую активность. Следует подбирать упражнения, при выполнении которых занимающиеся вынуждены осмысливать обстановку, принимать определенные решения, оценивать и обобщать свои действия. При использовании сопряженного метода на первый план выступает тактика, однако условия выполнения и дозировка упражнений способствует совершенствованию техники игры.



Для закрепления изученных тактических действий применяют метод анализа действий (своих и противника) с использованием записи игровых действий, видеомагнитофонной и магнитофонной записей, киносъемки.

Типичен для тактической подготовки метод моделирования действий противника (отдельного игрока или команды в целом).

Особое место занимает метод переключения в тактических действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению. Эффект дают многократные переключения в условиях дефицита времени и в ответ на сигнал.

*Основные методы обучения тактике и совершенствования в ней:*

1. Метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений). Способствует образованию у обучающихся двигательных динамических стереотипов (что и составляет физиологическую сущность тренировки в тактике).

2. Метод демонстрации и показа.

3. Метод слова.

4. Целостный и расчлененный методы: прежде чем перейти к тактическим действиям в целом, осваивают основные части каждого. К целостному методу прибегают обычно для закрепления и совершенствования тактических действий.

5. Анализ видеоматериалов по тактике не оценим как помощь при оценке игры команды-соперника. Ценность видеосъемки - и в возможности многократного просмотра игры соперника. Кроме того, это один из эффективнейших способов самоанализа тактических действий.

6. Анализ своих действий и действий соперника.

Важно привлекать к наблюдениям на соревнованиях самих футболистов, учить их не просто смотреть игру, а обращать внимание на применяемые командой (и соперником) тактические варианты, на способы организации игры в атаке и обороне, на средства, применяемые игроками при решении тактических задач, на технику игры отдельных футболистов и т.д.

Для решения задач тактической подготовки необходимы самые разнообразные *средства*. Ведущее место в тактической подготовке занимают, естественно упражнения (индивидуальные, групповые и командные) и двусторонние матчи, контрольные и календарные игры, изучение теории и тактики футбола. Кроме того, большое значение имеют специальные упражнения для развития быстроты реакции и ориентировки, упражнения на скорость переключения с одних движений (действий) на другие, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты, упражнения по технике.

В теоретической подготовке много внимания уделяют изучению вопросов тактики, анализу тактических действий своих игроков и команды, игроков и команд противника, ведущих советских и зарубежных команд.

Особенно важно научить игроков оценивать расстановку сил (своих и противника), а также положение мяча в конкретный момент матча и направление полета мяча,

предугадывать действия партнеров и разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку и, выбрав наиболее целесообразную контрмеру, эффективно выполнять её.

На начальном этапе овладения тактикой быстрота сложных реакций, ориентировка и сообразительность развиваются у футболистов преимущественно в процессе физической и технической подготовки. Для этого в упражнения вводят дополнительные условия:

- применяют звуковую и зрительную сигнализацию (чтобы игроки могли быстро изменять те или иные действия с мячом и без мяча);

- увеличивают число мячей, предметных ориентиров и ограничителей;

- обучают более сложным перемещениям, в которых смену мест занимающихся проводят в зависимости от направления действия партнера;

- применяют активное и пассивное сопротивление условного противника.

Важную роль на этом этапе играет соперник, действия которого направляет тренер-преподаватель. Закрепляют изученный навык путем многократного повторения в условиях игры, где футболисту дают определенные задания (например: "закрыть" того или иного соперника; играть в определенной зоне; "открыться" на скорости с применением финтов; отобрать мяч на перехвате, ударить по воротам после обводке и т.д.).

В учебных и товарищеских играх особое внимание следует уделять выбору мест при переходе от защиты к нападению и от нападения к защите, при введении мяча в игру. Нужно добиваться того, чтобы игроки могли отрываться от соперника и выходить на свободное место в момент, когда команда овладела мячом, а также своевременно и правильно "закрывать" игрока соперника сразу после потери мяча.

Основу групповых тактических действий в футболе составляют определенные способы взаимодействия двух, трех и более игроков. Обучение умению взаимодействовать с партнерами проходит в такой последовательности:

- взаимодействие двух, трех и более игроков без смены и со сменой мест без соперника;
- то же с условным соперником;
- то же с соперником, оказывающим сопротивление;
- то же с усложненным заданием (ограничением числа касаний мяча и времени владения мячом; уменьшением и увеличением размеров площадки...).

Дальнейшее совершенствование взаимодействий двух, трех и более игроков нужно проводить в игровых упражнениях и в учебных играх. Игровые упражнения вначале выполняют при численном перевесе нападающих (2х1; 3х2; 4х3 и т.д.), а затем - при равенстве нападающих и защитников и, наконец, при численном меньшинстве нападающих.

Командные действия изучают после того, как обучающиеся овладевают необходимым минимумом технических приемов, простейшими взаимодействиями между двумя и более игроками и получают соответствующие теоретические знания. Приступая к изучению командных тактических действий, нужно объяснить расстановку игроков и функции каждого из них. На первых учебных играх тренеры не ставят сложных задач. Осваивая командную тактику, следует изучать тактику в отдельных звеньях и линиях, разучивать тактику отдельных моментов игры и тактические комбинации.

Большой удельный вес в учебно-тренировочном процессе имеют игровые упражнения, при помощи которых изучают и совершенствуют технические приемы и тактические навыки, вырабатывают взаимосвязь и взаимопонимание между игроками. Число участвующих в игровых упражнениях может быть разным. Размеры площадок также разные (зависят от поставленной задачи, от степени подготовленности игроков, от характера упражнений).

Главное средство овладения командными действиями - двусторонняя игра. Именно она развивает правильное тактическое мышление. Двусторонней игре должна предшествовать предварительная беседа тренера с игроками, в ходе которой находят применение макет поля, схемы, рисунки и т.п. Игроки, звенья, линии и команда в целом получают конкретные задания. Тактическая тренировка строится с учетом технических качеств игроков и на выработке тактических навыков. Основные разделы тактической тренировки: а) тактическая подготовка изолированно от игры, б) тактическая подготовка в двусторонней игре.

В изолированной от игры тактической подготовке различают индивидуальную и групповую подготовку; последняя проводится с помощью игровых упражнений и разыгрыванием специальных тактических комбинаций.

#### ***Индивидуальная тактическая тренировка в футболе***

В индивидуальной тактической тренировке игрока главная цель развитие уже имеющихся тактических качеств игрока, выработка у него новых тактических приемов, основанных на индивидуальных особенностях, и устранение неправильных тактических навыков. В индивидуальной тактической тренировке имеет большое значение выработка умения выбирать место или, как принято говорить, "планироваться".

Тренируются в "пассировке" следующим образом: на поле на ограниченном участке площадью приблизительно 10 х 10 м расставляют без всякой системы 6, 7 стоек.

Обучающийся движется с мячом вокруг этой группы стоек, имея против себя на другой стороне игрока. Уловив удобный момент, тренер посылает мяч по земле так, чтобы он прошел между несколькими стойками. Обучающийся, находясь все время в движении, старается угадать путь, по которому может пройти мяч, "пассируется" и принимает его. Постепенно количество стоек и густота расстановки их увеличиваются, благодаря чему появляется больше возможных коридоров, в которые может быть послан мяч. В

индивидуальной тренировке вратаря, в целях выработки умения ловить момент для выбегания на противника, применяют следующий способ. Игроку вменяется в обязанность двигаться с мячом по направлению к воротам; вратарь должен выбрать момент, чтобы, выбегая, отобрать мяч. Это тренировочное упражнение проводят после серьезной подготовки вратаря и при соблюдении нападающим максимальной осторожности. В каждой такой тренировке проводят по 20-30 "выбеганий". Вначале нападающий должен немного уступать вратарю. Такой способ очень быстро дает положительные результаты. Индивидуальной тактической тренировке должен предшествовать тщательный выбор способов, обеспечивающих исправление недостатков и привитие игрокам необходимых качеств.

### ***Групповая тактическая тренировка посредством различных заданий и упражнений***

Ниже приведены примерные задания и игровые упражнения для групповой тренировки.

1. Ведение мяча передачами вдвоем со сменой мест. При этом упражнении нужно очень быстро перемещаться без мяча. Кроме того, мяч посылают на ход. Проводится это упражнение на дистанцию 50 - 60 м.
2. Ведение мяча передачами втроем. Здесь игроки, бегущие без мяча, также должны передвигаться максимально быстро. Упражнение проводят на дистанцию 60 - 80 м.
3. Ведение мяча передачами втроем со сменой мест. Получивший мяч немного задерживается для обработки мяча, предоставляя время партнерам переместиться.
4. Ведение мяча передачами втроем с переменной мест. Мяч идет зигзагообразно. Дистанция 80-100 м.
5. Мяч в кругу с одним водящим. 8 играющих образуют круг радиусом - 10 м. В центре круга один водящий. Игроки, стоящие по кругу, заранее условленным способом (например, только левой ногой или только правой) передают мяч друг другу. Водящий пытается отобрать мяч или хотя бы дотронуться до него. Дотронувшись до мяча, водящий меняется местом с тем, кто неудачно сделал передачу.
6. Мяч в кругу с двумя водящими. Та же игра, но в кругу двое водящих, действующих с определенным тактическим замыслом. Водящий в квадрате. По углам очерченного квадрата размером 10x10 м (или 15x 15м) располагаются 4 игрока. В середине квадрата водящий. Игроки передают по любому направлению друг другу мяч только в пределах квадрата. Потерявший мяч меняется местом с тем из водящих, кто дольше водит. В этой игре также возможны усложнения путем уменьшения квадрата, ограничения способов передачи и т. д. Иногда можно разрешать обходить одного водящего.
7. Трое против двух в квадрате. На ограниченном участке поля (или в зале) двое водящих отбирают мяч у троих игроков, которые передают его друг другу определенным способом. Разрешается перемещаться в пределах квадрата (прямоугольника) в любом направлении. Потерявший мяч меняется местами с водящим. Возможны всякие усложнения путем

уменьшения или увеличения квадрата, ограничения способа передачи, вводных заданий и т. п. Иногда можно разрешать обходить одного водящего.

8. "Пять на пять". На одной половине поля играют две группы, по пяти человек в каждой. Каждая группа имеет свои ворота, обозначенные стойками, поставленными на боковых линиях. Ширина ворот условная, лучше всего 1 - 1,5м. Игра ведется со счетом забитых мячей. Обводка противника запрещается. Всю игру строят на "открывании" и "закрывании", на правильных перемещениях и точных передачах. Игру проводят по всем правилам футбола, которые могут быть применены в этом упражнении.

**Интегральная подготовка** представляет собой системы тренировочных воздействий, призванную максимально реализовать тренировочные эффекты технической, тактической и физической подготовки.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки, чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике); упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки), учебные, двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с так называемыми установками на игру.

Главные методы интегральной подготовки – методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются официальные соревнования по футболу.

В задачи интегральной подготовки входит: осуществление связей между видами подготовки – физической и тактической; технической и тактической; физической; достижение стабильности игровых навыков в сложных условиях соревнований; реализация физической, технической, тактической, теоретической и морально – волевой подготовленности в единстве в игровых действиях.

Система интегральной подготовки, основанная на взаимообразном соподчинении составных частей, предусматривает четыре блока направленных воздействий на взаимосвязи компонентов подготовленности. Каждый блок решает свои конкретные задачи и занимает определенное положение в логической цепи последовательно применяемых тренировочных воздействий. Постепенно усложняясь, блоки вбирают в себя большее по составу число компонентов тренировки, что увеличивает их влияние при решении задач взаимосвязи между компонентами подготовленности и в то же время совершенствует эти компоненты. В первом системном блоке методом сопряженных воздействий формируются взаимосвязи отдельных сторон подготовленности футболистов (физической и технической, физической и тактической, физической и специальной физической, специальной физической и технической, специальной физической и тактической, технической и тактической). Чередование воздействий на взаимосвязь компонентов подготовленности находится в прямой зависимости от задач периодов, этапов и структурных частей (микроциклов, мезоциклов) тренировочного процесса, в которых используется интегральная подготовка. Во втором блоке системы интегральной подготовки формируются взаимосвязи более высокого порядка. Процесс усвоения формирующихся взаимосвязей происходит при преимущественном развитии одного из компонентов подготовленности и одновременном совершенствовании остальных. Решаются задачи комплексных взаимосвязей компонентов подготовленности. Специально созданные задания игрового характера создают ситуации, требующие от спортсменов проявления различных сторон подготовленности одновременно, что и создает условия для повышения уровня интегральных взаимосвязей. Закрепление ранее образованных взаимосвязей и дальнейшее развитие достигается направленно задаваемым режимом мышечной деятельности, варьированием объема и интенсивности выполняемых в игровой форме заданий, выполнением упражнений соревновательного характера при расширенном использовании функциональных возможностей организма спортсмена. В третьем блоке интегральной подготовки происходит формирование целостного проявления потенциалов взаимосвязей компонентов подготовленности с акцентом на определенном компоненте. При решении задач третьего блока используются игровой и соревновательный методы, применяются условия, приближенные к соревновательным. В ходе двусторонних учебных игр используются методические приемы усложнения игровой деятельности,

связанные с увеличением экстремальности воздействий на определенные стороны подготовленности игрока, а также решаются задачи совершенствования воздействий на взаимосвязи компонентов подготовленности. Реализация тренировочных установок во время контрольных и учебных игр ведет к целенаправленному совершенствованию в соревновательной деятельности взаимосвязей всех компонентов подготовленности. В четвертом блоке системы интегральной подготовки формируются взаимосвязи, аналогичные предыдущему блоку, но на более высоком уровне: совершенствуются целостные проявления взаимосвязей.

Трансформация тренировочных эффектов в результативные игровые действия достигается посредством: во-первых, сопряжения компонентов тренировки - физической и технической, технической и тактической; во-вторых, чередования и переключения технических приемов, тактических действий и упражнений, для развития специальных физических качеств; в-третьих, системы заданий в учебных играх и установок в контрольных играх; в-четвертых, календарных игр как высшей формы интегральной подготовки.

Высшим уровнем интегральной подготовки является участие в официальных соревнованиях, требующее для достижения высокого спортивного результата целостного, комплексного, проявления потенциала всех сторон подготовленности футболистов и оказывающее

существенный тренировочный эффект. Только участие в соревнованиях позволяет на практике проверить достигнутый уровень тренированности, повысить надежность игровых действий в напряженных условиях соревновательного противоборства, приобрести необходимую для результативной соревновательной деятельности психологическую устойчивость. Выступление в официальных соревнованиях является завершающим этапом в логической цепи системы интегральной подготовки и в то же время выступает как часть процесса становления и совершенствования спортивного мастерства в годичном цикле. Основным средством интегральной подготовки является выполнение соревновательных упражнений избранного вида спорта в условиях соревнований различного уровня. Например, в спортивных играх, чтобы играть хорошо, команда должна играть много. Никакие специальные и дополнительные упражнения на технику, силу, быстроту и т.п. не могут заменить учебно-тренировочных и соревновательных игр. Только в играх полностью раскрываются все возможности спортсменов, налаживаются и закрепляется взаимосвязь и взаимопонимание между ними, совершенствуется технико-тактическое мастерство, моральная, волевая и специальная психическая подготовленность игроков.

В задачу проведения учебно-тренировочных игр, максимально приближенных к официальным соревновательным, входят закрепление технико-тактических действий, разученных ранее в индивидуальных, групповых и командных упражнениях, воссоздание условий соревновательной борьбы, моделирование встреч с предстоящим противником, подготовка запасных игроков для игры в основном составе.

Например: соревнования команд, составленных из трех или двух игроков; соревнования, когда команда с меньшим численным составом играет против команды, укомплектованной большим числом игроков (при одинаковой квалификации и подготовленности).

Одной из задач интегральной подготовки является проведение учебно-тренировочных игр полными составами с моделированием стиля тактических способов и средств ведения игры команды, с которой предстоит встреча.

Особенно эффективна и незаменима интегральная подготовка в период, предшествующий соревнованиям.

**Психологическая подготовка** предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Основными задачами психологической подготовки являются:

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

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей. В структуру психологической подготовки обучающегося включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности обучающегося определенным видом спорта;

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности обучающегося – его «психологическая характеристика»;

3. Становление личности обучающегося, через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» обучающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая игровая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Непосредственно в день игры основная направленность регулирующих воздействий – создание спокойной боевой уверенности. При этом воздействия, в основном, перемещаются из сферы сознания спортсмена в сферу бессознательного, т.е. нередко средства регуляции только обозначаются условными знаками и как бы не замечаются. Психологическая работа начинается с создания чувства уверенности в успехе. При этом могут использоваться следующие формулы самовнушения.

1. Я полностью контролирую свое поведение.
2. Я вижу трудности сегодняшней игры и знаю, как их преодолеть.
3. Я контролирую свои мысли и эмоции – я этому научился.
4. В последнее время я с каждым днем чувствовал себя все лучше и лучше.
5. Я в состоянии достигнуть своей цели и сыграть успешно.
6. Мы в состоянии достигнуть своей цели и выиграть сегодня.
7. Мое сильное тело и мозг едины.
8. Моя команда едина.
9. Я представляю себя счастливым и успешным.
10. Я представляю нашу команду счастливой и успешной.

Игроки и команды используют разные ритуалы, причем тренер-преподаватель должен неназойливо поддерживать это и уметь находить объяснение в каждом конкретном случае, когда ритуал «не сработал» и команда проиграла. Психическое состояние спортсмена, особенно перед игрой, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы. Поэтому реально должно быть так: сколько есть спортсменов, столько должно быть индивидуализированных систем подготовки и восстановления.

Футболисту необходимо высокое развитие волевых качеств. Основными волевыми качествами являются: решительность, настойчивость, выдержка, самообладание, инициативность, дисциплинированность.

Развитие волевых качеств у футболистов требует специальных мероприятий и условий, в основе воспитания воли лежит формирование ответственного мировоззрения и морали у футболистов. Развитие волевых качеств футболистов связано с их физической, технической, тактической и теоретической подготовкой; из-за недостатков в своей подготовке футболисты не могут успешно преодолевать возникшие в процессе игры трудности, теряют самообладание. Недостаточная подготовленность не может быть компенсирована напряжением воли. Основными средствами воспитания волевых качеств футболистов является систематическое выполнение ими в процессе тренировки упражнений, требующих применения волевых усилий, специфических для игровых действий.

Большую роль в воспитании волевых качеств спортсменов играет правильное стимулирование их к преодолению трудностей, воспитание интереса и любви к футболу, воспитание уверенности в своих силах, чувства ответственности, применение соревновательного метода, разъяснение целей и задач тренировки, требовательность тренера-преподавателя, повседневный самоконтроль.

**4.2. Учебно-тематический план** - указывается по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке (рекомендуемый образец приведен в приложении № 1 к Рабочей программе).

**Теоретическая подготовка** связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий. Контроль усвоения знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер-преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.). При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

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

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

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

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

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

5.5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на

основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

### ***Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий***

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

### ***Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «футбол»***

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

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

Спортивная дисциплина «футбол 6x6, 7x7, 8x8» это разновидности вида спорта «футбол», в которых численный состав с вратарем не может превышать соответствующего числа.

Спортивная дисциплина «интерактивный футбол» – дисциплина футбола, представляющая собой спортивные соревнования между игроками по основным принципам и правилам вида спорта «футбол», которые адаптируются в виртуальное пространство с помощью интерактивных технологий (программного обеспечения), а также с использованием технических средств.

Особенности осуществления спортивной подготовки в спортивных дисциплинах вида спорта «футбол» определяются в Программе и учитываются при:

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

## **6. Условия реализации Программы**

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

наличие игрового поля (площадки, зала)

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при

подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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

---

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).



систематического медицинского контроля.

#### 6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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).

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

#### 6.3. Сетевая форма реализации Программы

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе. Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или)

направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

6.3. К иным условиям реализации Программы относится её трудоемкость (объемы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

6.4.1. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей Программу.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

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

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

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

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

### **7.1. Список использованной литературы**

1. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008.
2. Футбол. Типовая программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: Советский спорт, 2011.
3. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. – М.: Человек, 2015. – 208 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
6. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Учебно-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
7. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Научно-методич. пособие/ Под ред. проф. Н.М. Люкшинова. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
8. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Учебно-методич. пособие/ В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
10. Романенко А.Н., Догадин М.Е. Тренировка футболистов. 2-е изд. – К.: Здоровье, 1984.
11. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. – М.: ФиС, 1987.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1977.
- Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста / П. В. Осташев. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 96 с.
13. Боген М.М. «Обучение двигательным действиям». – М.: Физкультура и спорт, 1985.
14. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №3.
15. Лексаков А.В., Власов А.Е., Калинин Е.М., Кочешков Н.А. «Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию спортивной подготовки футболистов 15-17 лет на современном этапе развития футбола». Научно-исследовательская работа. М.: 2017

## 7.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети Интернет:

- Министерство спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru/>
- Комитет по физической культуре и спорту СПб - <http://kfis.spb.ru/>
- Российский футбольный союз - <http://www.rfs.ru/>
- Федерация футбола Санкт-Петербурга - <http://ff.spb.ru/>
- Российское антидопинговое агентство - <http://www.rusada.ru/>
- Всемирное антидопинговое агентство - <https://www.wada-ama.org/>
- Олимпийский комитет России - <http://www.roc.ru/>
- Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
- НГУ ФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru>
- ГБУ СШОР Петродворцового района СПб [www.sportpeterqof.ru](http://www.sportpeterqof.ru)

С целью повышения эффективности предсоревновательной подготовки спортсменам следует демонстрировать видеозаписи выступления самих спортсменов, их соперников, мировых лидеров футбола и различные общероссийские и международные соревнования.