

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Урал»
Кукморского муниципального района Республики Татарстан**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО «СШ «Урал»

_____ Ф.К. Сайфутдинов

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

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от
16 ноября 2022 г. № 1000
(Зарегистрирована в Минюсте РФ 6 ноября 2019 г. № 56429)

**Сведения о разработчиках
Программы:**

Сайфутдинов Ф.К. директор
Минибаева Л.Р. зам. директор по СМР
Садрутдинов Р.Р. инструктор-методист

Оглавление

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	7
1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».....	7
1.2.Цель и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	11
2.1. Характеристика вида спорта «Футбол»	11
Особенности соревновательной деятельности	12
Значение футбола в физическом воспитании	12
Особенности технической подготовки	12
Особенности тактической подготовки	13
Значение многолетней подготовки	13
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах	13
Основными задачами этапов подготовки являются:	14
Возрастные границы и наполняемость учебно-тренировочных групп	14
Требования к переводу на следующий этап спортивной подготовки	15
2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	15
2.4. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	17
Учебно-тренировочные занятия	17
Учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы)	17
Участие в спортивных соревнованиях	18
Инструкторская и судейская практика.....	18
Самостоятельная подготовка	18
Теоретическая подготовка	18
Медико-восстановительные мероприятия	19
2.5. Годовой учебно-тренировочный план	19
Общие положения	19
Основные задачи годового учебно-тренировочного плана	20
Структура годичного цикла подготовки	20
Подготовительный период	20
Соревновательный период	21
Переходный период.....	21

Планирование учебно-тренировочной нагрузки.....	21
Основные средства подготовки	22
Общеподготовительные средства	22
Специально-подготовительные средства	22
Соревновательные упражнения	22
Планируемые результаты реализации годового плана	22
2.6. Календарный план воспитательной работы.....	22
Календарный план воспитательной работы	Таблица 223
Ожидаемые результаты воспитательной работы	24
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	25
Общие положения	25
Основные задачи антидопинговой работы.....	25
Основные направления антидопинговой деятельности	25
План антидопинговых мероприятий	Таблица 3
2.8. План инструкторской и судейской практики	26
Общие положения	26
Цели инструкторской практики.....	26
Основные виды инструкторской деятельности	26
Судейская практика.....	27
План инструкторской и судейской практики	Таблица 4.....
2.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	27
Общие положения	27
Основные задачи медицинского обеспечения.....	27
Медико-биологические мероприятия	27
Восстановительные мероприятия	28
План медицинских мероприятий	Таблица 5
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	28
3.1. Общие положения.....	28
3.2. Виды контроля	29
Предварительный контроль	29
Текущий контроль	29

Этапный контроль	29
Итоговый контроль	30
3.3. Формы контроля	30
3.4. Педагогический контроль.....	30
3.5. Медицинский контроль	30
3.6. Контроль физической подготовленности	30
3.7. Контроль технической подготовленности	31
3.8. Контроль тактической подготовленности.....	31
3.9. Контроль соревновательной деятельности	31
3.10. Основания для перевода на следующий этап спортивной подготовки	32
3.11. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды), необходимые для перевода (зачисления) на следующий этап спортивной подготовки	32
Таблица 6	32
Критерии перевода на следующий этап подготовки	37
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ».....	37
4.1. Общие положения.....	37
4.2. Теоретическая подготовка	38
Основные темы теоретической подготовки.....	38
4.3. Общая физическая подготовка	39
Основные задачи	39
Развитие быстроты	39
Развитие силы	39
Развитие выносливости	39
Развитие гибкости.....	39
Развитие ловкости.....	39
4.4. Специальная физическая подготовка	40
Общие положения	40
Развитие специальной быстроты	40
Развитие специальной выносливости	40
Развитие скоростно-силовых качеств	40
Развитие специальной координации	40
4.5. Техническая подготовка	41
Общие положения	41
Основные разделы технической подготовки	41
Передвижение	41

Ведение мяча	41
Передачи мяча	41
Прием мяча.....	41
Удары по мячу	41
Финты.....	42
Отбор мяча	42
Вбрасывание мяча	42
Техника игры вратаря	42
Методика обучения техническим действиям.....	42
Основные требования к технической подготовленности	43
4.5. Тактическая подготовка (начало).....	43
Индивидуальные тактические действия	43
4.6. Тактическая подготовка	43
Общие положения	43
Этап начальной подготовки (НП).....	43
НП-1	43
НП-2	44
НП-3	44
Учебно-тренировочный этап (УТЭ)	44
УТЭ-1	44
УТЭ-2	44
УТЭ-3	45
УТЭ-4	45
УТЭ-5	45
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	45
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).....	46
Основные средства тактической подготовки	46
Критерии оценки тактической подготовленности	46
4.7. Психологическая подготовка	46
Общие положения	46
Основные задачи психологической подготовки	47
Психологическая подготовка на этапах спортивной подготовки.....	47
Этап начальной подготовки.....	47
Учебно-тренировочный этап	47
Этап совершенствования спортивного мастерства.....	47
Этап высшего спортивного мастерства.....	47

Средства психологической подготовки.....	47
4.8. Интегральная подготовка.....	48
Общие положения	48
Основные задачи	48
Средства интегральной подготовки	48
Основные направления интегральной подготовки	48
4.9. Восстановительные мероприятия	48
Общие положения	48
Основные задачи восстановления.....	49
Педагогические средства восстановления.....	49
Медико-биологические средства восстановления	49
Психологические средства восстановления	49
Гигиенические средства восстановления	49
Контроль эффективности восстановительных мероприятий	49
V. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	50
5.1. Общие положения.....	50
5.2. Требования к кадровому обеспечению.....	50
5.3. Материально-техническое обеспечение	51
Спортивный инвентарь.....	51
5.4. Требования к спортивной экипировке.....	51
5.5. Требования к организации учебно-тренировочного процесса	51
5.6. Обеспечение безопасности.....	52
VI. Информационно-методическое обеспечение Программы	52
6.1. Общие положения.....	52
6.2. Нормативно-правовые документы	52
6.3. Рекомендуемая литература.....	53
Для тренеров-преподавателей	53
Для обучающихся	53
6.4. Интернет-ресурсы	53

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (далее – Программа) разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа «Урал» Кукморского муниципального района Республики Татарстан в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области физической культуры и спорта, дополнительного образования и нормативных правовых актов, регулирующих организацию и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Программа является основным организационно-методическим документом учреждения и определяет содержание, организацию, планирование и реализацию учебно-тренировочного процесса, направленного на физическое воспитание, физическое развитие обучающихся, подготовку спортивного резерва, достижение спортивных результатов и воспитание гармонично развитой личности средствами футбола.

Настоящая Программа разработана на основании следующих нормативных правовых актов Российской Федерации:

Федерального закона от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации"»;

Федерального закона от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

распоряжения Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;

распоряжения Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

распоряжения Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями);

приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом...» (с изменениями);
санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
Правил противопожарного режима в Российской Федерации, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 16 сентября 2020 г. № 1479;
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»;
Правил вида спорта «Футбол», утвержденных Министерством спорта Российской Федерации;
Устава МБУ ДО «Спортивная школа «Урал», локальных нормативных актов учреждения и иных нормативных правовых документов, регулирующих деятельность организаций дополнительного образования, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Программа предназначена для организации непрерывного многолетнего процесса спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» и определяет требования к структуре учебно-тренировочного процесса, содержанию подготовки, объему тренировочной нагрузки, условиям реализации программы, системе контроля, медицинскому обеспечению, воспитательной работе, антидопинговому обеспечению и ожидаемым результатам подготовки обучающихся.

Программа реализуется на следующих этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Подготовка обучающихся осуществляется на принципах непрерывности, преемственности этапов подготовки, индивидуализации учебно-тренировочного процесса, доступности, системности, научной обоснованности, безопасности и соблюдения требований законодательства Российской Федерации.

1.2. Цель и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1.2.1. Цель Программы

Основной целью реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» является организация многолетнего, непрерывного и научно обоснованного процесса подготовки спортивного резерва, направленного на воспитание физически развитых, здоровых и социально активных граждан Российской Федерации, способных к достижению высоких спортивных результатов, успешному выступлению на официальных спортивных соревнованиях муниципального, республиканского, всероссийского и международного уровней, а также формирование устойчивой потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Программа предусматривает создание необходимых организационных, педагогических, материально-технических и методических условий для подготовки спортсменов различной квалификации, формирования спортивного мастерства, укрепления здоровья обучающихся, развития их физических, интеллектуальных и нравственных качеств средствами футбола.

Подготовка обучающихся осуществляется в соответствии с принципами непрерывности, преемственности этапов спортивной подготовки, индивидуализации тренировочного процесса, обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся, соблюдения антидопинговых требований, воспитания уважения к государственным символам Российской Федерации, истории отечественного спорта и традициям российского футбола.

1.2.2. Основные задачи Программы

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих задач.

Образовательные задачи:

- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- освоение техники и тактики игры в футбол;
- приобретение необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, физиологии, анатомии, спортивной медицины и правил соревнований;
- формирование навыков самостоятельной учебно-тренировочной деятельности;
- подготовка обучающихся к прохождению этапов спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом.

Развивающие задачи:

- гармоничное физическое развитие обучающихся;
- развитие основных физических качеств:
- быстроты;
- силы;
- выносливости;
- ловкости;
- гибкости;
- скоростно-силовых способностей;
- совершенствование функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем;
- развитие координационных способностей;
- совершенствование двигательных навыков;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности.

Спортивные задачи:

- освоение современной техники игры в футбол;
- совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий;
- формирование устойчивых соревновательных навыков;
- подготовка спортсменов к участию в официальных соревнованиях различного уровня;
- выполнение спортивных разрядов и спортивных званий в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией;
- подготовка спортивного резерва для сборных команд Кукморского муниципального района, Республики Татарстан и Российской Федерации.

Воспитательная деятельность является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и направлена на формирование личности спортсмена.

Основными направлениями воспитательной работы являются:

- воспитание патриотизма, гражданственности и любви к Родине;

- формирование дисциплинированности, ответственности и организованности;
- воспитание уважительного отношения к тренеру, товарищам по команде, соперникам и спортивным судьям;
- формирование навыков коллективной деятельности;
- развитие лидерских качеств;
- воспитание честности, справедливости и соблюдения принципов спортивной этики (Fair Play);
- формирование устойчивой мотивации к здоровому образу жизни;
- профилактика вредных привычек, правонарушений, экстремизма и иных асоциальных проявлений среди несовершеннолетних.

Оздоровительные задачи:

В процессе реализации Программы предусматривается:

- укрепление здоровья обучающихся;
- профилактика спортивного травматизма;
- обеспечение безопасных условий проведения учебно-тренировочного процесса;
- организация медицинского сопровождения спортсменов;
- осуществление врачебно-педагогического контроля;
- применение современных средств восстановления работоспособности;
- соблюдение санитарно-эпидемиологических требований;
- проведение мероприятий по предупреждению переутомления и сохранению высокой работоспособности обучающихся.

Социальные задачи:

Реализация Программы направлена на:

- успешную социализацию обучающихся;
 - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
 - развитие коммуникативных навыков;
 - профессиональную ориентацию в сфере физической культуры и спорта;
- подготовку обучающихся к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, осуществляющие подготовку специалистов в области физической культуры и спорта.

1.2.3. Принципы реализации Программы

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки осуществляется на основе следующих принципов:

- законности;
- приоритета жизни и здоровья обучающихся;
- научной обоснованности учебно-тренировочного процесса;
- непрерывности спортивной подготовки;
- преемственности этапов многолетней подготовки;
- индивидуализации тренировочных нагрузок;
- системности и последовательности обучения;
- доступности;
- добровольности занятий;
- комплексного подхода к развитию физических и личностных качеств спортсменов;
- сочетания образовательной, тренировочной, воспитательной и соревновательной деятельности;
- соблюдения требований антидопингового законодательства Российской Федерации.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Характеристика вида спорта «Футбол»

Футбол является олимпийским командным видом спорта, представляющим собой спортивную игру, в которой две команды стремятся забить как можно больше мячей в ворота соперника и не допустить взятия собственных ворот. Игра проводится по Правилам вида спорта «Футбол», утвержденным Министерством спорта Российской Федерации и основанным на Правилах игры, разрабатываемых Международным советом футбольных ассоциаций (IFAB).

Футбол относится к видам спорта с высокой двигательной активностью, переменной интенсивностью нагрузки и значительным разнообразием двигательных действий. Соревновательная деятельность характеризуется непрерывной сменой игровых ситуаций, необходимостью быстрого принятия решений, высоким уровнем психоэмоционального напряжения и постоянным взаимодействием спортсменов внутри команды. Современный футбол предъявляет высокие требования к уровню физической, технической, тактической, психологической и функциональной подготовленности спортсменов. Для достижения высоких спортивных результатов футболист должен обладать комплексом физических качеств, высокой работоспособностью, устойчивостью к утомлению, способностью эффективно действовать в условиях дефицита времени и пространства, а также умением быстро перестраивать игровые действия в зависимости от изменяющейся игровой ситуации.

Учебно-тренировочный процесс по футболу представляет собой систему многолетней подготовки, обеспечивающую последовательное освоение обучающимися технических приемов, тактических действий, развитие физических качеств, воспитание морально-волевых качеств и формирование устойчивой мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Спортивная подготовка осуществляется непрерывно и включает в себя следующие взаимосвязанные виды подготовки:

- теоретическую;
- общую физическую;
- специальную физическую;
- техническую;
- тактическую;
- психологическую;
- интегральную;
- соревновательную.

Каждый из указанных видов подготовки направлен на решение конкретных задач многолетнего спортивного совершенствования и реализуется с учетом возраста обучающихся, уровня их физического развития, состояния здоровья, спортивной квалификации и этапа спортивной подготовки.

Особенности соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность в футболе характеризуется:

- высокой интенсивностью двигательной активности;
- чередованием аэробных и анаэробных режимов энергообеспечения;
- значительным объемом беговой работы различной интенсивности;
- выполнением большого количества ускорений, рывков, остановок и изменений направления движения;
- необходимостью выполнения технических действий в условиях активного противодействия соперника;
- постоянным анализом игровой ситуации и принятием решений в ограниченное время;
- коллективным характером достижения спортивного результата.

Во время официального матча футболисты выполняют разнообразные двигательные действия, включающие ходьбу, бег различной интенсивности, ускорения, прыжки, удары по мячу, передачи, ведение мяча, остановки, единоборства, игру головой и другие технические приемы. Объем и интенсивность нагрузки зависят от игрового амплуа спортсмена, уровня соревнований, тактической модели игры команды и индивидуальных особенностей футболиста.

Значение футбола в физическом воспитании

Футбол является одним из наиболее эффективных средств физического воспитания детей и подростков.

Систематические занятия футболом способствуют:

- укреплению здоровья;
- гармоничному физическому развитию;
- совершенствованию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- развитию силы, быстроты, выносливости, гибкости и координационных способностей;
- формированию правильной осанки;
- повышению общей работоспособности организма;
- профилактике гиподинамии;
- воспитанию дисциплины, организованности и ответственности.

Занятия футболом оказывают положительное влияние на интеллектуальное развитие обучающихся, способствуют развитию внимания, памяти, пространственного мышления, способности к анализу игровой ситуации, быстрому принятию решений и развитию коммуникативных навыков.

Особенности технической подготовки

Техническая подготовка футболистов направлена на формирование устойчивых двигательных навыков и включает обучение следующим основным техническим приемам:

- ведению мяча;
- передачам мяча различными способами;
- приему и остановке мяча;
- ударам по мячу внутренней стороной стопы, подъемом, внешней стороной стопы, головой;
- финтам;

- отбору мяча;
- игре вратаря;
- вбрасыванию мяча из-за боковой линии.

Совершенствование техники осуществляется в условиях постепенного усложнения учебно-тренировочных заданий, увеличения скорости выполнения действий и моделирования игровых ситуаций.

Особенности тактической подготовки

Тактическая подготовка предусматривает обучение спортсменов индивидуальным, групповым и командным действиям в нападении и защите.

Основными направлениями тактической подготовки являются:

- выбор оптимального решения в игровой ситуации;
- взаимодействие между игроками;
- организация атакующих действий;
- организация обороны;
- быстрый переход от обороны к атаке и от атаки к обороне;
- выполнение стандартных положений;
- развитие игрового мышления.

Тактическая подготовка осуществляется в тесной взаимосвязи с технической, физической и психологической подготовкой.

Значение многолетней подготовки

Многолетняя спортивная подготовка в футболе строится на принципах непрерывности, постепенности увеличения тренировочных нагрузок, возрастной адекватности, индивидуализации и преемственности между этапами подготовки.

Каждый этап спортивной подготовки имеет собственные цели, задачи, объем тренировочной нагрузки, требования к уровню подготовленности обучающихся и критерии перевода на следующий этап.

Результатом освоения Программы является формирование спортсмена, обладающего высоким уровнем физической подготовленности, устойчивыми техническими и тактическими навыками, морально-волевыми качествами, необходимыми для успешного участия в официальных спортивных соревнованиях, а также способного к дальнейшему спортивному совершенствованию и достижению высоких спортивных результатов.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах

Многолетняя подготовка обучающихся по виду спорта «Футбол» в МБУ ДО «Спортивная школа "Урал"» осуществляется в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» и представляет собой непрерывный, поэтапный процесс, обеспечивающий последовательное решение задач обучения, воспитания, укрепления здоровья и достижения спортивных результатов.

Организация учебно-тренировочного процесса предусматривает реализацию Программы по следующим этапам спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Продолжительность этапов спортивной подготовки определяется федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» и локальными нормативными актами учреждения.

Основными задачами этапов подготовки являются:

Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки осуществляется:

- привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья;
- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом;
- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие координационных способностей;
- освоение основных технических приемов игры;
- изучение элементарных тактических действий;
- воспитание дисциплины, трудолюбия и навыков коллективного взаимодействия;
- подготовка обучающихся к переходу на учебно-тренировочный этап.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основными задачами этапа являются:

- дальнейшее укрепление здоровья спортсменов;
- развитие общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствование техники владения мячом;
- освоение современных тактических схем игры;
- развитие скоростных, силовых и координационных способностей;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение требований спортивной квалификации;
- формирование устойчивой психологической готовности к соревновательной деятельности.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На данном этапе обеспечивается:

- достижение высокого уровня специальной подготовленности;
- совершенствование индивидуального игрового мастерства;
- совершенствование тактического мышления;
- повышение стабильности спортивных результатов;
- выполнение норматива спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта России» и выше (при наличии соответствующих требований ЕВСК);
- подготовка к участию в официальных соревнованиях высокого уровня.

Этап высшего спортивного мастерства

Основными задачами этапа являются:

- достижение максимально возможных спортивных результатов;
- поддержание высокого уровня функциональной готовности;
- совершенствование индивидуального мастерства;
- подготовка спортсменов для участия во всероссийских и международных соревнованиях;
- сохранение высокого уровня спортивной работоспособности на протяжении многолетней спортивной карьеры.

Возрастные границы и наполняемость учебно-тренировочных групп

Прием обучающихся осуществляется при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний к занятиям футболом, успешном прохождении индивидуального отбора (в случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации) и выполнении требований локальных нормативных актов Учреждения.

Возраст поступающих, продолжительность этапов подготовки, минимальная наполняемость учебно-тренировочных групп, максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки и условия перевода на следующий этап определяются федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», дополнительной образовательной программой спортивной подготовки и локальными нормативными актами Учреждения.

Учебно-тренировочные группы комплектуются с учетом:

- возраста обучающихся;
- уровня физической подготовленности;
- уровня спортивной квалификации;
- пола обучающихся (при необходимости);
- состояния здоровья;
- выполнения требований федерального стандарта спортивной подготовки.

При комплектовании групп допускается объединение спортсменов близких возрастных категорий при условии соблюдения требований безопасности, соответствия уровня подготовки обучающихся и обеспечения качества учебно-тренировочного процесса.

Требования к переводу на следующий этап спортивной подготовки

Перевод обучающихся на следующий этап осуществляется ежегодно по итогам учебно-тренировочного года при условии:

- выполнения требований дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- освоения программного материала;
- выполнения контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- освоения технических и тактических действий;
- выполнения требований спортивной квалификации (при наличии);
- регулярного участия в учебно-тренировочных мероприятиях и официальных спортивных соревнованиях;
- отсутствия медицинских противопоказаний к дальнейшим занятиям футболом.

Решение о переводе обучающихся принимается тренерским советом (или педагогическим советом, если это предусмотрено локальными актами учреждения) и оформляется приказом директора МБУ ДО «Спортивная школа "Урал"».

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» реализуется в МБУ ДО «Спортивная школа «Урал» в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» и предусматривает организацию непрерывного многолетнего учебно-тренировочного процесса.

Объем учебно-тренировочной нагрузки определяется с учетом:

- этапа спортивной подготовки;
- возраста обучающихся;
- уровня спортивной квалификации;
- индивидуальных особенностей спортсменов;
- состояния здоровья;
- задач конкретного периода подготовки;
- календаря официальных спортивных соревнований;
- требований федерального стандарта спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс организуется в течение календарного года и включает:

- учебно-тренировочные занятия;
- участие в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах);
- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- мероприятия по общей физической подготовке;
- мероприятия по специальной физической подготовке;
- техническую подготовку;
- тактическую подготовку;

- теоретическую подготовку;
- психологическую подготовку;
- восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия;
- инструкторскую и судейскую практику (на соответствующих этапах подготовки).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия определяется возрастом обучающихся, этапом спортивной подготовки, санитарно-эпидемиологическими требованиями и федеральным стандартом спортивной подготовки.

При проведении учебно-тренировочных занятий обеспечиваются:

- рациональное чередование нагрузки и отдыха;
- постепенное увеличение тренировочных нагрузок;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся;
- соблюдение требований техники безопасности;
- обязательный контроль состояния здоровья спортсменов;
- применение современных средств восстановления работоспособности.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основе годового учебно-тренировочного плана, который разрабатывается учреждением ежегодно и обеспечивает выполнение требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».

Распределение учебно-тренировочной нагрузки осуществляется по следующим направлениям подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- интегральная подготовка;
- соревновательная деятельность;
- контрольные испытания;
- восстановительные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика.

При планировании учебно-тренировочного процесса обеспечивается рациональное соотношение всех видов подготовки с учетом этапа спортивной подготовки и задач многолетнего совершенствования спортсменов.

Структура учебно-тренировочного процесса

Таблица 1

Раздел подготовки	Содержание
Теоретическая подготовка	Освоение знаний в области физической культуры и спорта, правил соревнований, антидопингового обеспечения, безопасности и спортивной этики
Общая физическая подготовка	Развитие основных физических качеств
Специальная физическая подготовка	Развитие специальных качеств футболиста
Техническая подготовка	Освоение и совершенствование технических приемов игры
Тактическая подготовка	Индивидуальные, групповые и командные действия
Психологическая подготовка	Формирование устойчивости к соревновательному стрессу

Интегральная подготовка	Комплексное совершенствование спортивного мастерства
Соревновательная деятельность	Участие в официальных соревнованиях
Контроль	Контрольные нормативы, тестирование

2.4. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «Спортивная школа «Урал» организуется в соответствии с требованиями Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» и приказа Минспорта России от 24.11.2025 № 1008.

Основной формой реализации Программы являются учебно-тренировочные занятия, проводимые в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется с учетом этапа спортивной подготовки, возраста обучающихся, уровня их физической и спортивной подготовленности, состояния здоровья и индивидуальных особенностей.

В процессе реализации Программы применяются следующие формы организации учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия являются основной формой организации образовательного процесса и проводятся в соответствии с утвержденным расписанием.

В зависимости от поставленных задач проводятся:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные занятия по планам тренера-преподавателя;
- занятия по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- контрольные учебно-тренировочные занятия.

Продолжительность, интенсивность и содержание занятий определяются этапом спортивной подготовки, периодом подготовки и задачами тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы)

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся с целью:

- повышения уровня общей и специальной физической подготовленности;
- совершенствования технического мастерства;
- совершенствования тактической подготовленности;
- подготовки к официальным спортивным соревнованиям;
- восстановления спортивной работоспособности;
- адаптации спортсменов к различным климатическим условиям;
- повышения уровня командного взаимодействия.

Продолжительность и количество учебно-тренировочных мероприятий определяются годовым планом подготовки и требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Участие в спортивных соревнованиях

Соревновательная деятельность является обязательной частью подготовки футболистов.

Обучающиеся принимают участие:

- во внутришкольных соревнованиях;
- в муниципальных соревнованиях;
- в республиканских соревнованиях;
- в межрегиональных соревнованиях;
- во всероссийских соревнованиях;
- в иных официальных спортивных соревнованиях в соответствии с календарным планом.

Участие в соревнованиях осуществляется в соответствии с возрастом обучающихся, уровнем спортивной подготовленности и требованиями правил вида спорта «Футбол».

Инструкторская и судейская практика

Начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки обучающиеся постепенно привлекаются к инструкторской и судейской деятельности.

Инструкторская практика предусматривает:

- помощь тренеру-преподавателю при подготовке мест занятий;
- проведение разминки под контролем тренера;
- участие в организации учебно-тренировочных занятий;
- помощь в проведении физкультурных и спортивных мероприятий.

Судейская практика включает:

- изучение Правил вида спорта «Футбол»;
- освоение обязанностей спортивного судьи;
- участие в судействе внутришкольных соревнований;
- ведение протоколов соревнований;
- приобретение практических навыков судейской деятельности.

Самостоятельная подготовка

Самостоятельная работа обучающихся организуется по заданиям тренера-преподавателя и включает:

- выполнение комплексов общей физической подготовки;
- выполнение индивидуальных технических упражнений;
- просмотр и анализ футбольных матчей;
- изучение правил соревнований;
- выполнение домашних заданий по теоретической подготовке.

Самостоятельная подготовка осуществляется под контролем тренера-преподавателя и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме:

- лекций;
- бесед;
- семинаров;
- инструктажей;

- просмотра учебных фильмов;
- анализа соревнований;
- изучения нормативных документов;
- самостоятельной работы с учебной литературой.

Основными направлениями теоретической подготовки являются:

- история развития футбола;
- правила соревнований;
- основы спортивной тренировки;
- анатомия и физиология;
- спортивная медицина;
- основы рационального питания;
- антидопинговое обеспечение;
- требования техники безопасности;
- профилактика спортивного травматизма;
- основы судейства.

Медико-восстановительные мероприятия

С целью сохранения здоровья обучающихся и профилактики переутомления в процессе реализации Программы применяются:

- врачебно-педагогическое наблюдение;
- текущий контроль функционального состояния;
- восстановительные упражнения;
- средства активного отдыха;
- массаж (при наличии показаний);
- мероприятия по профилактике травматизма;
- соблюдение режима труда, отдыха и питания.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Общие положения

Годовой учебно-тренировочный план разработан в соответствии с Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» и определяет содержание, объем и последовательность организации учебно-тренировочного процесса в МБУ ДО «Спортивная школа "Урал"».

Годовой учебно-тренировочный план является основным документом планирования образовательной деятельности и обеспечивает реализацию Программы на всех этапах спортивной подготовки.

План разрабатывается с учетом:

- федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»;
- календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий;
- возрастных особенностей обучающихся;
- уровня спортивной подготовленности;
- периода спортивной подготовки;
- задач многолетнего тренировочного процесса;
- климатических условий Республики Татарстан;
- материально-технических возможностей учреждения.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в течение календарного года и имеет непрерывный характер.

Подготовка обучающихся строится на основе принципов:

- непрерывности;
- систематичности;
- постепенного увеличения тренировочной нагрузки;
- волнообразности нагрузки;
- индивидуализации подготовки;
- единства общей и специальной подготовки;
- доступности;
- безопасности.

При разработке годового плана учитываются основные компоненты спортивной подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- интегральная подготовка;
- соревновательная деятельность;
- восстановительные мероприятия;
- контрольные мероприятия.

Основные задачи годового учебно-тренировочного плана

Годовой учебно-тренировочный план направлен на решение следующих задач:

- обеспечение непрерывности спортивной подготовки;
- выполнение требований федерального стандарта спортивной подготовки;
- формирование устойчивых двигательных навыков;
- совершенствование техники игры в футбол;
- совершенствование тактического мышления;
- развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- воспитание морально-волевых качеств;
- повышение спортивного мастерства;
- подготовка спортсменов к участию в официальных соревнованиях.

Структура годичного цикла подготовки

Подготовка спортсменов осуществляется в рамках годичного тренировочного цикла, который включает три взаимосвязанных периода.

Подготовительный период

Подготовительный период является наиболее продолжительным этапом годичного цикла и направлен на создание функциональной базы для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

Основными задачами подготовительного периода являются:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- совершенствование техники владения мячом;
- изучение новых тактических схем;
- повышение функциональных возможностей организма;
- профилактика спортивного травматизма.

В подготовительном периоде значительное внимание уделяется развитию:

- общей выносливости;
- скоростных способностей;

- силы;
- скоростно-силовых качеств;
- координации движений;
- гибкости.

Соревновательный период

Основной задачей соревновательного периода является достижение и поддержание высокого уровня спортивной формы.

Учебно-тренировочный процесс направлен на:

- совершенствование игровых взаимодействий;
- стабилизацию технического мастерства;
- совершенствование тактической подготовки;
- психологическую подготовку к соревнованиям;
- восстановление между матчами;
- анализ проведенных соревнований.

Во время соревновательного периода объем тренировочной нагрузки несколько снижается, при этом возрастает интенсивность выполнения упражнений.

Особое внимание уделяется:

- командной тактике;
- стандартным положениям;
- моделированию игровых ситуаций;
- восстановительным мероприятиям.

Переходный период

Переходный период проводится после окончания соревновательного сезона и направлен на восстановление функционального состояния организма спортсменов.

Основными задачами периода являются:

- активный отдых;
- восстановление работоспособности;
- профилактика переутомления;
- устранение последствий соревновательных нагрузок;
- поддержание необходимого уровня общей физической подготовленности.

В переходном периоде широко используются:

- игровые упражнения;
- плавание;
- легкая атлетика;
- подвижные игры;
- туристические мероприятия;
- упражнения общефизической направленности.

Планирование учебно-тренировочной нагрузки

При планировании учебно-тренировочного процесса предусматривается рациональное распределение нагрузки в течение календарного года.

Объем тренировочной нагрузки определяется:

- этапом спортивной подготовки;
- возрастом обучающихся;
- уровнем спортивной квалификации;
- календарем соревнований;
- состоянием здоровья спортсменов;
- индивидуальными особенностями развития.

Распределение нагрузки осуществляется с учетом необходимости обеспечения оптимального соотношения между:

- обучением;
- тренировкой;
- соревновательной деятельностью;

- восстановлением.

Основные средства подготовки

В процессе реализации годового учебно-тренировочного плана используются следующие средства подготовки:

Общеподготовительные средства

- строевые упражнения;
- гимнастические упражнения;
- беговые упражнения;
- прыжковые упражнения;
- упражнения с собственным весом;
- упражнения с набивными мячами;
- упражнения на развитие гибкости;
- спортивные и подвижные игры.

Специально-подготовительные средства

- упражнения с футбольным мячом;
- передачи мяча;
- ведение мяча;
- удары по воротам;
- упражнения на быстроту принятия решений;
- игровые упражнения;
- двусторонние игры;
- упражнения по амплуа.

Соревновательные упражнения

- официальные матчи;
- контрольные игры;
- учебные игры;
- игровые задания;
- моделирование соревновательной деятельности.

Планируемые результаты реализации годового плана

По итогам учебно-тренировочного года обучающиеся должны:

- выполнить требования дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- повысить уровень общей и специальной физической подготовленности;
- освоить технические приемы, предусмотренные программой соответствующего этапа;
- совершенствовать индивидуальные и командные тактические действия;
- успешно пройти контрольные испытания;
- принять участие в официальных соревнованиях;
- выполнить требования для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

2.6. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа является неотъемлемой частью реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» и осуществляется в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Стратегией развития воспитания в Российской Федерации, Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, Уставом МБУ ДО «Спортивная школа "Урал"» и локальными нормативными актами учреждения.

Воспитательная работа направлена на формирование личности обучающегося, обладающей гражданской ответственностью, патриотизмом, высокой культурой

поведения, уважительным отношением к окружающим, стремлением к здоровому образу жизни и спортивному совершенствованию.

Основными направлениями воспитательной деятельности являются:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- физическое воспитание и формирование культуры здорового образа жизни;
- трудовое воспитание;
- экологическое воспитание;
- профилактика правонарушений, экстремизма и терроризма;
- профилактика употребления допинга, алкоголя, наркотических средств и табакокурения;
- формирование безопасного поведения;
- воспитание культуры общения и спортивной этики;
- взаимодействие с семьями обучающихся.

Воспитательная работа осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, учебно-тренировочных мероприятий, культурно-массовых, спортивных и общественно значимых мероприятий.

Календарный план воспитательной работы

Таблица 2

Срок проведения	Мероприятие	Цель	Участники	Ответственные
Сентябрь	Торжественное открытие учебно-тренировочного года	Формирование мотивации к занятиям спортом	Все обучающиеся	Директор, тренеры-преподаватели
Сентябрь	Инструктаж по технике безопасности	Профилактика травматизма	Все группы	Тренеры-преподаватели
Сентябрь	Беседа «Правила поведения спортсмена»	Формирование дисциплины	Все группы	Тренеры-преподаватели
Октябрь	Беседа «История российского футбола»	Патриотическое воспитание	Все группы	Тренеры-преподаватели
Октябрь	Участие в муниципальных соревнованиях	Воспитание ответственности и командного духа	По календарю	Тренеры-преподаватели
Ноябрь	Мероприятие ко Дню народного единства	Формирование гражданской идентичности	Все группы	Администрация учреждения
Ноябрь	Беседа «Спортивная этика и принципы Fair Play»	Воспитание уважения к сопернику и судьям	Все группы	Тренеры-преподаватели
Декабрь	Беседа «Антидопинг. Честный спорт»	Профилактика применения запрещенных веществ	Все группы	Ответственный за антидопинговое обеспечение
Декабрь	Новогодний спортивный праздник	Сплочение коллектива	Все группы	Тренеры-преподаватели
Январь	Беседа «Здоровый	Формирование	Все группы	Медицинский

Срок проведения	Мероприятие	Цель	Участники	Ответственные
	образ жизни спортсмена»	культуры здоровья		работник
Февраль	Мероприятия ко Дню защитника Отечества	Патриотическое воспитание	Все группы	Администрация, тренеры
Февраль	Просмотр и анализ матчей ведущих футбольных команд	Развитие спортивного мышления	Учебно-тренировочные группы	Тренеры-преподаватели
Март	Беседа «Ответственность несовершеннолетних»	Профилактика правонарушений	Все группы	Приглашенные специалисты
Март	Родительское собрание	Взаимодействие семьи и спортивной школы	Родители	Администрация
Апрель	Экологическая акция по благоустройству территории	Трудовое воспитание	Все группы	Тренеры-преподаватели
Апрель	Беседа «Профилактика вредных привычек»	Формирование здорового образа жизни	Все группы	Медицинский работник
Май	Мероприятия, посвященные Дню Победы	Патриотическое воспитание	Все обучающиеся	Администрация учреждения
Май	Подведение итогов спортивного сезона	Поощрение лучших спортсменов	Все группы	Директор
Июнь	Спортивный праздник «Футбольный фестиваль»	Популяризация футбола	Все группы	Тренеры-преподаватели
В течение года	Участие в официальных соревнованиях	Воспитание спортивного характера	Согласно календарю	Тренеры-преподаватели
В течение года	Индивидуальные беседы с обучающимися	Профилактика конфликтов и девиантного поведения	По необходимости	Тренеры-преподаватели
В течение года	Работа с родителями	Повышение эффективности воспитательной работы	Родители	Администрация, тренеры

Ожидаемые результаты воспитательной работы

Реализация календарного плана воспитательной работы обеспечивает:

- формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданской ответственности и уважения к государственным символам Российской Федерации;
- воспитание дисциплинированности, организованности и ответственности;

- формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- развитие навыков коллективной деятельности и взаимопомощи;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- профилактику правонарушений, экстремизма, терроризма, употребления допинга, алкоголя, наркотических средств и табачной продукции;
- воспитание уважительного отношения к тренерам-преподавателям, спортивным судьям, соперникам и зрителям;

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

Общие положения

Антидопинговое обеспечение является обязательной частью реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» и осуществляется в целях формирования у обучающихся культуры честного спорта, соблюдения принципов спортивной этики, сохранения здоровья спортсменов и предупреждения нарушений антидопинговых правил.

Антидопинговая деятельность в МБУ ДО «Спортивная школа "Урал"» организуется в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Всемирным антидопинговым кодексом;
- Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- нормативными правовыми актами Министерства спорта Российской Федерации;
- документами Российского антидопингового агентства (РУСАДА);
- локальными нормативными актами Учреждения.

Основной целью антидопинговой работы является формирование у обучающихся устойчивого отрицательного отношения к применению запрещенных субстанций и методов, воспитание ответственности за соблюдение антидопинговых правил и сохранение принципов честной спортивной борьбы.

Основные задачи антидопинговой работы

В ходе реализации Программы решаются следующие задачи:

- формирование знаний об антидопинговом законодательстве;
- изучение Всемирного антидопингового кодекса;
- ознакомление с Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- воспитание нетерпимого отношения к применению допинга;
- формирование личной ответственности спортсмена;
- обучение процедуре допинг-контроля;
- информирование о правах и обязанностях спортсменов;
- профилактика случайных нарушений антидопинговых правил;
- формирование навыков безопасного применения лекарственных препаратов;
- сохранение здоровья спортсменов.

Основные направления антидопинговой деятельности

Антидопинговая работа включает:

- проведение лекций;
- тематические беседы;
- просмотр обучающих видеоматериалов;
- участие в образовательных мероприятиях РУСАДА;
- самостоятельное изучение антидопинговых материалов;
- тестирование уровня знаний;
- консультации спортсменов и родителей;

- распространение информационных материалов.
- Особое внимание уделяется спортсменам учебно-тренировочного этапа и этапов спортивного совершенствования.

План антидопинговых мероприятий

Таблица 3

Срок	Мероприятие	Участники	Ответственный
Сентябрь	Инструктаж по антидопинговым правилам	Все обучающиеся	Тренер-преподаватель
Октябрь	Лекция «Честный спорт — выбор чемпиона»	Учебно-тренировочные группы	Ответственный за антидопинговое обеспечение
Ноябрь	Просмотр образовательных материалов РУСАДА	Все группы	Тренер-преподаватель
Декабрь	Тестирование знаний антидопинговых правил	Старшие группы	Ответственный за антидопинговую работу
Январь	Беседа «Ответственность спортсмена»	Все группы	Тренер-преподаватель
Февраль	Консультация для родителей	Родители	Администрация
Март	Изучение процедуры допинг-контроля	Старшие группы	Ответственный за антидопинговую работу
Апрель	Повторное тестирование	Учебно-тренировочные группы	Тренер-преподаватель
Май	Подведение итогов антидопинговой работы	Все группы	Администрация
В течение года	Индивидуальные консультации	По необходимости	Тренер-преподаватель

2.8. План инструкторской и судейской практики

Общие положения

Инструкторская и судейская практика является составной частью подготовки спортсменов и направлена на формирование у обучающихся профессиональных компетенций, необходимых для организации и проведения учебно-тренировочных занятий, физкультурных мероприятий и спортивных соревнований.

К прохождению инструкторской и судейской практики привлекаются обучающиеся, начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки.

Цели инструкторской практики

Инструкторская практика направлена на:

- развитие организаторских способностей;
- формирование лидерских качеств;
- приобретение опыта проведения занятий;
- развитие навыков общения с занимающимися;
- подготовку будущих тренеров-преподавателей.

Основные виды инструкторской деятельности

Обучающиеся привлекаются к:

- подготовке спортивного инвентаря;
- подготовке футбольного поля;
- проведению разминки;
- демонстрации упражнений;

- оказанию помощи тренеру при проведении занятий;
- организации соревнований;
- проведению подвижных игр;
- контролю соблюдения техники безопасности.

Судейская практика

Судейская подготовка включает:

- изучение Правил вида спорта «Футбол»;
- обязанности спортивного судьи;
- ведение протоколов соревнований;
- судейство учебных матчей;
- судейство внутришкольных соревнований;
- участие в работе секретариата соревнований.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 4

Этап подготовки	Основные мероприятия
Начальная подготовка	Ознакомление с правилами соревнований, помощь в подготовке инвентаря
Учебно-тренировочный этап	Проведение разминки, помощь тренеру, судейство учебных игр
Совершенствование спортивного мастерства	Судейство соревнований, организация спортивных мероприятий
Высшее спортивное мастерство	Самостоятельное проведение отдельных частей занятий, участие в судействе официальных соревнований

2.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Общие положения

Медицинское обеспечение обучающихся организуется в целях сохранения здоровья спортсменов, профилактики заболеваний и травматизма, повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и предупреждения переутомления.

Медицинское сопровождение осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации и включает врачебный контроль, профилактические мероприятия и применение современных средств восстановления.

Основные задачи медицинского обеспечения

- сохранение здоровья обучающихся;
- профилактика спортивного травматизма;
- контроль допуска к занятиям;
- предупреждение переутомления;
- контроль функционального состояния организма;
- проведение профилактических медицинских осмотров;
- санитарно-гигиеническое обеспечение учебно-тренировочного процесса.

Медико-биологические мероприятия

В процессе подготовки применяются:

- предварительные медицинские осмотры;
- периодические медицинские обследования;
- текущий врачебно-педагогический контроль;
- функциональная диагностика;
- контроль физического развития;
- оценка переносимости тренировочных нагрузок;
- контроль режима питания;

- контроль водного баланса;
- профилактика инфекционных заболеваний.

Восстановительные мероприятия

Восстановление работоспособности обучающихся осуществляется посредством:

Педагогических средств

- рационального планирования тренировочной нагрузки;
- чередования работы и отдыха;
- применения восстановительных микроциклов;
- индивидуализации тренировочного процесса.

Психологических средств

- психологической разгрузки;
- обучения методам саморегуляции;
- создания благоприятного психологического климата;
- индивидуальных консультаций.

Гигиенических средств

- соблюдения режима дня;
- полноценного сна;
- рационального питания;
- соблюдения требований личной гигиены.

Физических средств

- активного отдыха;
- упражнений на расслабление;
- восстановительных тренировок;
- водных процедур;
- массажа (при наличии медицинских показаний);
- физиотерапевтических мероприятий (по назначению врача).

План медицинских мероприятий

Таблица 5

Мероприятие	Периодичность
Первичный медицинский осмотр	При поступлении
Периодический медицинский осмотр	В соответствии с законодательством РФ
Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение учебного года
Контроль физического развития	Не менее двух раз в год
Контроль функционального состояния	По плану подготовки
Профилактика травматизма	Постоянно
Инструктаж по технике безопасности	Перед каждым новым этапом подготовки
Контроль восстановления после соревнований	После каждого официального старта

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Общие положения

Система контроля является составной частью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» и направлена на обеспечение объективной оценки уровня подготовленности обучающихся, эффективности учебно-тренировочного процесса и достижения планируемых результатов освоения Программы.

Контроль осуществляется на всех этапах спортивной подготовки и включает комплекс мероприятий, позволяющих определить уровень физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности обучающихся, а также состояние их

здоровья и функциональную готовность к тренировочной и соревновательной деятельности.

Основными принципами организации контроля являются:

- объективность;
- систематичность;
- комплексность;
- индивидуальный подход;
- научная обоснованность;
- преемственность на всех этапах подготовки.

Результаты контроля используются для:

- оценки эффективности учебно-тренировочного процесса;
- корректировки индивидуальных планов подготовки;
- определения готовности спортсменов к соревнованиям;
- принятия решения о переводе на следующий этап спортивной подготовки;
- анализа динамики спортивного совершенствования обучающихся.

3.2. Виды контроля

В процессе реализации Программы применяются следующие виды контроля.

Предварительный контроль

Проводится при приеме обучающихся в спортивную школу.

Основными задачами являются:

- определение состояния здоровья;
- оценка уровня физического развития;
- выявление двигательных способностей;
- определение готовности к освоению программы.

Предварительный контроль включает:

- медицинский осмотр;
- выполнение контрольных упражнений;
- индивидуальный отбор (при необходимости).

Текущий контроль

Осуществляется систематически в течение учебно-тренировочного года.

Цель текущего контроля — получение оперативной информации о ходе подготовки спортсменов.

Текущий контроль предусматривает оценку:

- посещаемости занятий;
- дисциплины;
- освоения техники;
- выполнения тренировочной нагрузки;
- динамики физической подготовленности;
- участия в соревнованиях.

Этапный контроль

Этапный контроль проводится после завершения определенного периода подготовки.

Основными задачами являются:

- оценка эффективности подготовки;
- определение уровня спортивной подготовленности;
- корректировка тренировочного процесса.

Этапный контроль включает:

- выполнение контрольных нормативов;
- оценку технической подготовленности;
- оценку тактических действий;
- анализ соревновательной деятельности.

Итоговый контроль

Проводится по окончании учебно-тренировочного года.

Целью итогового контроля является определение степени освоения Программы и готовности спортсмена к переводу на следующий этап подготовки.

3.3. Формы контроля

Контроль осуществляется в следующих формах:

- педагогическое наблюдение;
- контрольные испытания;
- тестирование физических качеств;
- выполнение технических нормативов;
- участие в официальных соревнованиях;
- анализ соревновательной деятельности;
- медицинские обследования;
- собеседование;
- тестирование по теоретической подготовке.

3.4. Педагогический контроль

Педагогический контроль проводится тренером-преподавателем систематически в процессе учебно-тренировочных занятий.

Оцениваются:

- уровень общей физической подготовленности;
- уровень специальной физической подготовленности;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- психологическая устойчивость;
- дисциплинированность;
- отношение к учебно-тренировочному процессу;
- выполнение индивидуальных заданий.

Полученные результаты фиксируются в документации тренера-преподавателя и используются для корректировки учебно-тренировочного процесса.

3.5. Медицинский контроль

Медицинский контроль проводится в целях обеспечения безопасности учебно-тренировочного процесса.

Он включает:

- предварительные медицинские осмотры;
- периодические медицинские обследования;
- врачебно-педагогическое наблюдение;
- контроль состояния здоровья после заболеваний;
- контроль допуска к соревнованиям;
- профилактику спортивного травматизма.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

3.6. Контроль физической подготовленности

Контроль общей физической подготовленности проводится посредством выполнения контрольных упражнений.

Оцениваются следующие физические качества:

- быстрота;
- сила;

- скоростно-силовые способности;
- общая выносливость;
- специальная выносливость;
- гибкость;
- ловкость;
- координационные способности.

Испытания проводятся не менее двух раз в течение учебно-тренировочного года.

3.7. Контроль технической подготовленности

Контроль технической подготовки предусматривает оценку качества выполнения основных технических приемов футбола.

Проверяются:

- ведение мяча;
- передачи мяча;
- прием мяча;
- удары по воротам;
- удары головой;
- финты;
- отбор мяча;
- вбрасывание мяча;
- техника игры вратаря (для обучающихся данного игрового амплуа).

Оценка проводится как в условиях выполнения специальных упражнений, так и во время учебных и официальных игр.

3.8. Контроль тактической подготовленности

При оценке тактической подготовленности учитываются:

- правильность выбора игрового решения;
- взаимодействие с партнерами;
- выполнение индивидуальных тактических действий;
- выполнение групповых взаимодействий;
- выполнение командной тактики;
- действия в нападении;
- действия в обороне;
- выполнение стандартных положений;
- игровая дисциплина.

Контроль осуществляется посредством педагогического наблюдения, анализа видеозаписей матчей и статистических показателей соревновательной деятельности.

3.9. Контроль соревновательной деятельности

Эффективность соревновательной деятельности определяется по следующим показателям:

- участие в официальных соревнованиях;
- стабильность спортивных результатов;
- выполнение поставленных тренером тактических задач;
- дисциплина во время соревнований;
- уровень технического мастерства;
- командное взаимодействие;
- спортивное поведение.

Результаты соревнований используются при анализе эффективности подготовки и планировании дальнейшего учебно-тренировочного процесса.

3.10. Основания для перевода на следующий этап спортивной подготовки

Перевод обучающихся на следующий этап осуществляется при соблюдении следующих условий:

- выполнение требований дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- положительная динамика спортивной подготовленности;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- освоение технических и тактических действий, предусмотренных программой;
- выполнение требований спортивной квалификации (при наличии);
- регулярное участие в учебно-тренировочных занятиях и официальных соревнованиях;
- отсутствие медицинских противопоказаний.

Решение о переводе принимается педагогическим советом (или тренерским советом, если это предусмотрено локальными актами учреждения) и утверждается приказом директора МБУ ДО «Спортивная школа «Урал»

3.11. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды), необходимые для перевода (зачисления) на следующий этап спортивной подготовки

Таблица 6

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчик и	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 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
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"						
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 3 x 10 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

Таблица 7

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"

N 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 3 x 10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	

	двумя ногами		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 3 x 10 м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"	

Таблица 8

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на	м	не менее	

	дальность		15	12
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд "второй спортивный разряд"			

Таблица 9

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого страта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90

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

Критерии перевода на следующий этап подготовки

Перевод обучающихся осуществляется при одновременном выполнении следующих требований:

- выполнение нормативов общей физической подготовки;
- выполнение нормативов специальной физической подготовки;
- освоение технических приемов;
- освоение тактических действий;
- выполнение требований спортивной квалификации (при наличии);
- отсутствие медицинских противопоказаний;
- регулярное посещение учебно-тренировочных занятий;
- участие в официальных соревнованиях, предусмотренных календарным планом.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

4.1. Общие положения

Рабочая программа по виду спорта «Футбол» определяет содержание учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки и является составной частью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Основной целью рабочей программы является обеспечение последовательного формирования спортивного мастерства обучающихся посредством комплексного развития физических качеств, совершенствования технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности.

Учебно-тренировочный процесс организуется на основе принципов:

- непрерывности многолетней подготовки;
- постепенного увеличения тренировочной нагрузки;
- индивидуализации подготовки;
- доступности;

- систематичности;
- научной обоснованности;
- вариативности тренировочных средств;
- обеспечения безопасности обучающихся.

Рабочая программа предусматривает комплексное использование современных средств и методов спортивной подготовки, направленных на достижение высоких спортивных результатов при сохранении здоровья спортсменов.

Подготовка обучающихся осуществляется посредством реализации следующих разделов:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- интегральная подготовка;
- соревновательная деятельность;
- восстановительные мероприятия.

4.2. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является обязательной составной частью спортивной подготовки и направлена на формирование у обучающихся системы знаний, необходимых для успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Основными задачами теоретической подготовки являются:

- формирование знаний о физической культуре и спорте;
- изучение истории развития футбола;
- изучение истории отечественного футбола;
- ознакомление с современными тенденциями развития футбола;
- изучение правил соревнований;
- освоение требований техники безопасности;
- формирование знаний о спортивной гигиене;
- изучение основ спортивной медицины;
- ознакомление с антидопинговыми правилами;
- формирование культуры здорового образа жизни.

Основные темы теоретической подготовки

1. История развития футбола

Возникновение футбола. Основные этапы развития мирового футбола. Развитие футбола в России. Развитие футбола в Республике Татарстан. Выдающиеся отечественные футболисты и тренеры.

2. Правила вида спорта «Футбол»

Основные положения Правил игры. Размеры футбольного поля. Требования к оборудованию. Игровое время. Права и обязанности игроков. Полномочия судей. Дисциплинарные санкции.

3. Гигиена спортсмена

Режим дня футболиста. Личная гигиена. Рациональное питание. Питьевой режим. Сон и восстановление.

4. Основы спортивной тренировки

Физические качества. Средства и методы подготовки футболистов. Периодизация тренировочного процесса. Восстановление после нагрузок.

5. Антидопинговое обеспечение

Запрещенные вещества. Ответственность спортсменов. Процедура допинг-контроля. Принципы честного спорта.

6. Профилактика травматизма

Причины спортивных травм. Требования безопасности. Самоконтроль спортсмена.

4.3. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка является фундаментом многолетней спортивной подготовки футболистов и направлена на всестороннее физическое развитие обучающихся.

Основные задачи

- укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие;
- повышение общей работоспособности;
- развитие основных физических качеств;
- профилактика травматизма;
- подготовка организма к специальным нагрузкам.

Развитие быстроты

Используются:

- бег 10–30 метров;
- старты из различных положений;
- ускорения;
- эстафеты;
- подвижные игры.

Развитие силы

Применяются:

- упражнения с собственным весом;
- подтягивания;
- отжимания;
- приседания;
- выпады;
- упражнения на мышцы кора;
- упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости

Используются:

- равномерный бег;
- интервальный бег;
- кроссовая подготовка;
- игровые упражнения;
- круговая тренировка.

Развитие гибкости

Применяются:

- динамические упражнения;
- статические упражнения;
- упражнения на растягивание;
- упражнения на подвижность суставов.

Развитие ловкости

Используются:

- акробатические упражнения;
- упражнения на координационной лестнице;
- челночный бег;
- эстафеты;
- упражнения на изменение направления движения.

4.4. Специальная физическая подготовка

Общие положения

Специальная физическая подготовка (СФП) является составной частью многолетней подготовки футболистов и направлена на развитие физических качеств, обеспечивающих успешное выполнение технических и тактических действий в условиях соревновательной деятельности.

Средства специальной физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся, этапа спортивной подготовки, уровня физической подготовленности, игрового амплуа и периода годичного цикла подготовки.

Основными задачами специальной физической подготовки являются:

- развитие специальной быстроты;
- развитие скоростно-силовых способностей;
- совершенствование специальной выносливости;
- развитие специальной координации;
- совершенствование стартовой скорости;
- развитие скоростной техники передвижения;
- подготовка организма к соревновательным нагрузкам.

Развитие специальной быстроты

В процессе подготовки используются:

- старты по зрительному сигналу;
- старты по звуковому сигналу;
- ускорения 5–30 метров;
- повторные ускорения;
- ускорения с изменением направления движения;
- ускорения после технических действий;
- ускорения с сопротивлением партнера;
- игровые упражнения высокой интенсивности.

Развитие специальной выносливости

Используются:

- интервальный бег;
- повторный бег;
- игровые серии;
- малые игровые формы (3×3, 4×4, 5×5);
- упражнения с многократным выполнением технических действий;
- круговые тренировки.

Развитие скоростно-силовых качеств

Применяются:

- многоскоки;
- прыжки через барьеры;
- выпрыгивания;
- прыжковые эстафеты;
- ускорения после прыжков;
- удары по мячу после прыжковых упражнений.

Развитие специальной координации

Используются:

- упражнения на координационной лестнице;
- упражнения с изменением направления движения;
- ведение мяча между стойками;
- ведение двумя ногами;
- упражнения на ограниченном пространстве;
- игровые задания в условиях дефицита времени.

4.5. Техническая подготовка

Общие положения

Техническая подготовка представляет собой процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, необходимых для эффективного ведения соревновательной деятельности.

Основной задачей технической подготовки является достижение устойчивого, вариативного и надежного выполнения технических приемов в условиях возрастающего противодействия соперника.

Техническая подготовка осуществляется последовательно — от изучения отдельных элементов к их выполнению в игровых условиях.

Основные разделы технической подготовки

Обучение включает освоение следующих технических действий:

Передвижение

- бег различными способами;
- изменение направления движения;
- остановки;
- повороты;
- прыжки;
- ускорения;
- рывки.

Ведение мяча

Обучение включает:

- ведение внутренней стороной стопы;
- ведение внешней стороной стопы;
- ведение подъемом;
- ведение обеими ногами;
- ведение на скорости;
- ведение с изменением направления;
- ведение под давлением соперника.

Передачи мяча

Изучаются:

- короткие передачи;
- средние передачи;
- длинные передачи;
- передачи внутренней стороной стопы;
- передачи внешней стороной стопы;
- передачи подъемом;
- передачи в одно касание;
- передачи в движении.

Прием мяча

Совершенствуются:

- прием внутренней стороной стопы;
- прием подошвой;
- прием бедром;
- прием грудью;
- прием мяча после передачи;
- прием мяча после отскока;
- прием мяча в движении.

Удары по мячу

Изучаются:

- удар внутренней стороной стопы;

- удар внутренней частью подъема;
- удар средней частью подъема;
- удар внешней частью подъема;
- удар носком;
- удары по летящему мячу;
- удары головой.

Финты

Осваиваются:

- ложный замах;
- ложная остановка;
- уход с мячом;
- смена направления движения;
- изменение темпа;
- финты корпусом.

Отбор мяча

Используются:

- отбор в выпаде;
- отбор в подкате (с соблюдением требований безопасности);
- перехват мяча;
- единоборства.

Вбрасывание мяча

Совершенствуется:

- техника вбрасывания;
- дальность;
- точность;
- взаимодействие с партнерами.

Техника игры вратаря

Вратари изучают:

- основную стойку;
- перемещения;
- ловлю мяча;
- отбивание мяча;
- броски рукой;
- ввод мяча ногой;
- игру на выходах;
- руководство обороной.

Методика обучения техническим действиям

Обучение осуществляется поэтапно:

Первый этап

- ознакомление;
- показ;
- объяснение.

Второй этап

- разучивание упражнения;
- выполнение без сопротивления.

Третий этап

- выполнение с сопротивлением.

Четвертый этап

- выполнение в игровых условиях.

Пятый этап

- применение в соревнованиях.

Основные требования к технической подготовленности

К окончанию соответствующего этапа спортивной подготовки обучающийся должен:

- уверенно владеть мячом обеими ногами;
- выполнять передачи различной длины;
- выполнять прием мяча различными способами;
- уверенно наносить удары по воротам;
- использовать финты;
- эффективно действовать в единоборствах;
- применять технические приемы в условиях соревновательной деятельности.

4.5. Тактическая подготовка (начало)

Тактическая подготовка представляет собой процесс обучения рациональному использованию технических возможностей спортсмена в условиях соревновательной деятельности.

Основной задачей тактической подготовки является формирование игрового мышления и способности принимать оптимальные решения в быстро изменяющейся игровой обстановке.

Тактическая подготовка включает:

- индивидуальные действия;
- групповые взаимодействия;
- командные действия;
- тактику нападения;
- тактику обороны;
- стандартные положения;
- переходные фазы игры.

Индивидуальные тактические действия

Обучающиеся совершенствуют:

- выбор позиции;
- открывание;
- освобождение от опеки;
- игру без мяча;
- своевременную передачу;
- завершение атаки;
- действия один в один;
- выбор момента для отбора мяча.

4.6. Тактическая подготовка

Общие положения

Тактическая подготовка направлена на формирование у обучающихся способности эффективно использовать технические, физические и психологические возможности в условиях соревновательной деятельности.

Основными задачами тактической подготовки являются:

- развитие игрового мышления;
- формирование навыков принятия решений;
- обучение рациональному выбору игровых действий;
- совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий;
- подготовка к участию в официальных соревнованиях.

Тактическая подготовка осуществляется последовательно, в соответствии с этапами спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки (НП)

НП-1

Основные задачи:

- ознакомление с правилами игры;
- обучение правильному расположению игроков на поле;
- развитие умения ориентироваться в игровой обстановке;
- формирование навыков игры без мяча;
- развитие внимания и быстроты принятия простейших решений.

Изучаются:

- открывание под передачу;
- выбор свободного пространства;
- простейшие взаимодействия двух игроков;
- завершение атаки без сопротивления;
- возвращение в оборону;
- игра в формате 2×2, 3×3.

НП-2

Совершенствуются:

- взаимодействие двух и трех игроков;
- выбор позиции;
- игра в большинстве;
- игра в меньшинстве;
- начало атаки;
- завершение атаки;
- страховка партнера;
- переход из нападения в оборону.

Используются игровые упражнения:

- 3×2;
- 2×1;
- 4×3;
- мини-футбол.

НП-3

Основное внимание уделяется:

- взаимодействию игроков различных линий;
- использованию ширины поля;
- смене направления атаки;
- коллективному прессингу;
- действиям после потери мяча;
- быстрым переходам в атаку.

Учебно-тренировочный этап (УТЭ)

УТЭ-1

Изучаются:

- командное построение;
- игровые функции защитников;
- игровые функции полузащитников;
- игровые функции нападающих;
- начало позиционной атаки;
- организация обороны.

Игроки учатся:

- быстро принимать решения;
- правильно выбирать позицию;
- взаимодействовать между линиями.

УТЭ-2

Совершенствуются:

- позиционная атака;
- быстрые атаки;
- контратаки;
- прессинг;
- высокий прессинг;
- средний блок;
- низкий блок;
- переходные фазы игры.

Большое внимание уделяется игровому мышлению.

УТЭ-3

Изучаются:

- создание численного преимущества;
- разрушение позиционной обороны;
- смена темпа игры;
- организация прессинга;
- компактность обороны;
- действия после отбора мяча.

Совершенствуются:

- игровые взаимодействия между линиями;
- коллективный отбор мяча;
- игра через центральную зону;
- использование флангов.

УТЭ-4

Основные направления подготовки:

- вариативность игровых схем;
- моделирование соревновательных ситуаций;
- стандарты;
- игра против различных тактических схем соперника;
- анализ игровых ситуаций.

Совершенствуются:

- действия при стандартных положениях;
- организация контратак;
- прессинг после потери мяча;
- взаимодействия в завершающей стадии атаки.

УТЭ-5

Формируются:

- индивидуальный игровой стиль;
- универсальность футболиста;
- способность быстро изменять тактические решения;
- устойчивость к психологическому давлению.

Особое внимание уделяется:

- чтению игры;
- анализу действий соперника;
- вариативности построения игры;
- командному взаимодействию.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

На этапе совершенствования спортивного мастерства тактическая подготовка максимально приближается к соревновательной деятельности.

Основные направления:

- совершенствование командной тактики;
- моделирование игровых ситуаций;
- анализ видеозаписей матчей;

- изучение тактических моделей ведущих команд;
- совершенствование взаимодействий между линиями;
- повышение эффективности стандартных положений.

Особое внимание уделяется:

- принятию решений в условиях дефицита времени;
- организации высокого прессинга;
- быстрой смене игровых фаз;
- организации игры против различных игровых схем.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Подготовка направлена на достижение максимально возможного спортивного результата.

Совершенствуются:

- индивидуальные игровые качества;
- лидерские качества;
- способность управлять игрой команды;
- организация взаимодействий;
- вариативность тактических решений;
- игровые действия в экстремальных условиях соревнований.

Большое внимание уделяется:

- анализу соперников;
- подготовке к конкретному матчу;
- реализации игровых установок;
- психологической устойчивости;
- эффективности игровых действий.

Основные средства тактической подготовки

В процессе подготовки применяются:

- игровые упражнения;
- учебные игры;
- двусторонние игры;
- моделирование игровых ситуаций;
- анализ видеоматериалов;
- решение тактических задач;
- контрольные матчи;
- участие в официальных соревнованиях.

Критерии оценки тактической подготовленности

Оцениваются:

- правильность выбора решений;
- скорость принятия решений;
- эффективность взаимодействий;
- выполнение установки тренера;
- игровая дисциплина;
- универсальность действий;
- эффективность игры в нападении;
- эффективность игры в обороне;
- действия при стандартных положениях.

4.7. Психологическая подготовка

Общие положения

Психологическая подготовка является неотъемлемой частью системы спортивной подготовки футболистов и представляет собой целенаправленный процесс формирования личностных качеств, психических процессов и состояний, обеспечивающих успешную учебно-тренировочную и соревновательную деятельность.

Психологическая подготовка осуществляется непрерывно на протяжении всего периода обучения и строится с учетом возраста обучающихся, уровня спортивной подготовленности, индивидуальных психологических особенностей и задач конкретного этапа подготовки.

Основной целью психологической подготовки является формирование психологической готовности обучающихся к систематическим занятиям футболом, участию в соревнованиях и достижению высоких спортивных результатов.

Основные задачи психологической подготовки

- формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом;
- воспитание дисциплинированности и ответственности;
- развитие волевых качеств;
- формирование эмоциональной устойчивости;
- развитие способности к самоконтролю;
- совершенствование внимания, памяти и мышления;
- формирование уверенности в собственных силах;
- воспитание уважения к соперникам, судьям и партнерам по команде;
- развитие навыков взаимодействия в коллективе.

Психологическая подготовка на этапах спортивной подготовки

Этап начальной подготовки

Основное внимание уделяется:

- адаптации ребенка к условиям спортивной школы;
- развитию интереса к футболу;
- формированию положительной мотивации;
- воспитанию дисциплины;
- развитию внимания;
- развитию коммуникативных навыков;
- воспитанию уважительного отношения к тренеру и товарищам по команде.

Учебно-тренировочный этап

Основные направления:

- развитие волевых качеств;
- повышение стрессоустойчивости;
- развитие способности концентрировать внимание;
- формирование лидерских качеств;
- развитие уверенности;
- обучение приемам психологической саморегуляции.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Совершенствуются:

- психологическая устойчивость;
- способность действовать в условиях дефицита времени;
- эмоциональный контроль;
- способность принимать решения под давлением;
- навыки психологической подготовки к соревнованиям.

Этап высшего спортивного мастерства

Особое внимание уделяется:

- психологической готовности к ответственным соревнованиям;
- управлению эмоциональным состоянием;
- поддержанию высокой мотивации;
- профилактике эмоционального выгорания;
- индивидуальному психологическому сопровождению спортсменов.

Средства психологической подготовки

В учебно-тренировочном процессе применяются:

- беседы;

- индивидуальные консультации;
- игровые упражнения;
- моделирование соревновательных ситуаций;
- упражнения на концентрацию внимания;
- упражнения на развитие памяти;
- методы психической саморегуляции;
- дыхательные упражнения;
- методы релаксации;
- аутогенная тренировка (для старших возрастных групп);
- просмотр и анализ видеозаписей соревнований.

4.8. Интегральная подготовка

Общие положения

Интегральная подготовка представляет собой процесс комплексного совершенствования всех сторон подготовленности футболиста путем объединения физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки в единую систему.

Основной целью интегральной подготовки является обеспечение эффективного переноса сформированных навыков и качеств в соревновательную деятельность.

Основные задачи

- совершенствование игровых действий;
- повышение эффективности взаимодействия игроков;
- развитие игрового мышления;
- совершенствование технических действий в условиях утомления;
- повышение надежности игровых действий;
- моделирование соревновательной деятельности.

Средства интегральной подготовки

Используются:

- учебные игры;
- двусторонние игры;
- контрольные матчи;
- игровые упражнения различной направленности;
- упражнения с ограничением времени;
- упражнения в условиях численного преимущества и меньшинства;
- игровые задания повышенной сложности;
- моделирование игровых ситуаций;
- участие в официальных соревнованиях.

Основные направления интегральной подготовки

В процессе подготовки совершенствуются:

- взаимодействия защитников;
- взаимодействия полузащитников;
- взаимодействия нападающих;
- командные действия;
- переход из обороны в атаку;
- переход из атаки в оборону;
- действия при стандартных положениях;
- действия в концовке матча;
- игровые действия при различном счете.

4.9. Восстановительные мероприятия

Общие положения

Восстановительные мероприятия являются обязательной частью учебно-тренировочного процесса и направлены на предупреждение переутомления, поддержание высокой работоспособности, сохранение здоровья обучающихся и повышение эффективности спортивной подготовки.

Комплекс восстановительных мероприятий определяется тренером-преподавателем с учетом возраста обучающихся, объема и интенсивности тренировочных нагрузок, периода подготовки и индивидуальных особенностей спортсменов.

Основные задачи восстановления

- предупреждение переутомления;
- ускорение процессов восстановления;
- поддержание высокого уровня работоспособности;
- профилактика травматизма;
- сохранение здоровья обучающихся;
- повышение эффективности тренировочного процесса.

Педагогические средства восстановления

К педагогическим средствам относятся:

- рациональное планирование тренировочных нагрузок;
- чередование нагрузки и отдыха;
- оптимальное построение микроциклов;
- использование разгрузочных тренировок;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- рациональное сочетание средств подготовки.

Медико-биологические средства восстановления

Применяются:

- соблюдение режима дня;
- рациональное питание;
- достаточный питьевой режим;
- витаминно-минеральное обеспечение (по назначению медицинского работника);
- массаж (при наличии показаний);
- физиотерапевтические процедуры (по назначению врача);
- контроль функционального состояния спортсменов.

Психологические средства восстановления

Используются:

- создание благоприятного психологического климата в коллективе;
- индивидуальные беседы;
- упражнения на расслабление;
- дыхательная гимнастика;
- методы психической саморегуляции;
- профилактика эмоционального перенапряжения.

Гигиенические средства восстановления

Основное внимание уделяется:

- соблюдению режима труда и отдыха;
- полноценному ночному сну;
- личной гигиене;
- соблюдению санитарно-гигиенических требований к спортивным сооружениям;
- использованию спортивной экипировки, соответствующей условиям проведения занятий;
- соблюдению температурного режима и питьевого режима во время тренировок и соревнований.

Контроль эффективности восстановительных мероприятий

Оценка эффективности восстановления проводится на основании:

- результатов педагогических наблюдений;

- анализа самочувствия обучающихся;
- показателей функционального состояния организма;
- результатов контрольных испытаний;
- динамики спортивной работоспособности;
- медицинских заключений.

V. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. Общие положения

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» обеспечивают достижение целей и задач Программы, выполнение требований федерального законодательства Российской Федерации, федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», санитарно-эпидемиологических требований и локальных нормативных актов МБУ ДО «Спортивная школа «Урал».

Реализация Программы осуществляется по месту нахождения Учреждения: **422120, Республика Татарстан, Кукморский муниципальный район, с. Большой Кукмор, ул. Ленина, д. 39Г**

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение календарного года в соответствии с утвержденными:

- учебно-тренировочным планом;
- календарным учебным графиком;
- расписанием занятий;
- календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий;
- планом воспитательной работы.

5.2. Требования к кадровому обеспечению

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими образование и квалификацию, соответствующие требованиям законодательства Российской Федерации.

К реализации Программы допускаются:

- тренеры-преподаватели;
- инструкторы-методисты;
- медицинские работники (при наличии);
- иные специалисты, привлекаемые в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Педагогические работники обязаны:

- соблюдать требования законодательства Российской Федерации;
- обеспечивать безопасность обучающихся;
- соблюдать нормы профессиональной этики;
- постоянно повышать квалификацию;
- применять современные методы спортивной подготовки.

5.3. Материально-техническое обеспечение

Для реализации Программы МБУ ДО «Спортивная школа «Урал» использует спортивные сооружения, оборудование и инвентарь, обеспечивающие проведение учебно-тренировочного процесса по виду спорта «Футбол».

Учреждение должно располагать:

- футбольным полем;
- мини-футбольной площадкой;
- спортивным залом;
- раздевалками;
- санитарно-бытовыми помещениями;
- помещением для хранения спортивного инвентаря;
- помещением для оказания первой помощи.

Спортивный инвентарь

Для организации занятий используются:

- футбольные мячи различных размеров;
- тренировочные ворота;
- переносные ворота;
- стойки;
- фишки;
- конусы;
- координационные лестницы;
- барьеры;
- набивные мячи;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- секундомеры;
- свистки;
- насосы;
- манишки;
- аптечка первой помощи.

5.4. Требования к спортивной экипировке

Каждый обучающийся должен быть обеспечен спортивной экипировкой, соответствующей требованиям безопасности.

Экипировка включает:

- спортивную форму;
- футбольную обувь;
- щитки;
- гетры;
- тренировочный костюм;
- спортивную обувь для занятий в спортивном зале.

Вратари дополнительно используют:

- вратарские перчатки;
- защитную экипировку;
- специальную игровую форму.

5.5. Требования к организации учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором Учреждения.

При проведении занятий обеспечиваются:

- соблюдение требований охраны труда;
- проведение инструктажей;
- медицинский контроль;
- соблюдение санитарно-гигиенических требований;
- использование исправного спортивного оборудования;
- контроль состояния спортивных сооружений.

Продолжительность занятий определяется учебным планом и федеральным стандартом спортивной подготовки.

5.6. Обеспечение безопасности

Во время проведения учебно-тренировочных занятий обеспечиваются:

- соблюдение требований техники безопасности;
- исправность спортивного оборудования;
- контроль погодных условий при занятиях на открытом воздухе;
- медицинское сопровождение;
- соблюдение питьевого режима;
- профилактика спортивного травматизма.

Перед каждым занятием проводится инструктаж обучающихся по вопросам безопасного поведения.

VI. Информационно-методическое обеспечение Программы

6.1. Общие положения

Информационно-методическое обеспечение направлено на создание условий для качественной реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В процессе реализации Программы используются:

- федеральные нормативные правовые акты;
- методические рекомендации Министерства спорта Российской Федерации;
- методические материалы Российского футбольного союза;
- учебная литература;
- электронные образовательные ресурсы;
- современные информационные технологии.

6.2. Нормативно-правовые документы

При реализации Программы используются:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

- Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»;
- Правила вида спорта «Футбол»;
- санитарные правила и нормы (СанПиН);
- Устав МБУ ДО «Спортивная школа «Урал»»;
- локальные нормативные акты Учреждения.

6.3. Рекомендуемая литература

Для тренеров-преподавателей

- Теория и методика футбола.
- Теория и методика спортивной тренировки.
- Спортивная медицина.
- Психология спорта.
- Возрастная физиология.
- Биомеханика спорта.
- Основы педагогики спорта.
- Методические рекомендации Российского футбольного союза.

Для обучающихся

- Правила вида спорта «Футбол».
- История футбола.
- Основы здорового образа жизни.
- Учебные пособия по технике и тактике футбола.

6.4. Интернет-ресурсы

При реализации Программы используются официальные информационные ресурсы:

- Министерство спорта Российской Федерации;
- Российский футбольный союз;
- Российское антидопинговое агентство (РУСАДА);
- Министерство спорта Республики Татарстан;
- Министерство просвещения Российской Федерации.