БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ДИНАМО»

УТВЕРЖДАЮ
Директор
БУ ОО «СШОР «Динамо»
_____ А.А. Шароватов
«31» августа 2018 г.

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по футболу, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. № 34

Срок реализации: 10 лет и более

Разработчики программы:
Митько И.Н. – заместитель директора по учебно-методической работе БУ ОО «СШОР «Динамо»
Осыкин Ю.Д. – старший инструктор-методист БУ ОО «СШОР «Динамо»

Рецензенты:
Блинов В.А. – заведующий кафедрой ТиМ футбола и хоккея СибГУФК, КПН, доцент

ОМСК – 2018

Содержание

Пояснительная записка

1. Нормативная часть

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки
Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по футболу

1.2. Режимы тренировочной работы

1.3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку

1.4. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

1.5. Организация процесса спортивной подготовки

2. Методическая часть

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

2.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов

2.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

2.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу с разбивкой на периоды подготовки. Рекомендации по использованию программного материала

2.5. Рекомендации по организации психологической подготовки

2.6. Планы применения восстановительных средств

2.7. Планы антидопинговых мероприятий

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

3. Система контроля и зачётные требования

3.1. Критерии спортивной подготовки на различных этапах

3.2. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

3.3. Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

3.4. Виды контроля подготовленности

3.5. Комплексы контрольных упражнений и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

4. Перечень информационного обеспечения

4.1. Список литературных источников

4.2. Перечень Интернет-ресурсов

5. План спортивных мероприятий

Приложения

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта футбол (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол (утвержден приказом Министерства спорта РФ от 19.01.2018 г.№ 34), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учётом Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных письмом от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 Министра спорта Российской Федерации, Приказа Министерства спорта РФ «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16.08.2013 г. № 645, Приказа Министерства спорта РФ «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999, Приказа Министерства спорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 636, Положения о единой всероссийской спортивной классификации.

Футбол (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол - командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в бюджетном учреждении Омской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Динамо» (далее – учреждение) и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта футбол. Реализация Программы рассчитана на период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства.

Цель многолетней подготовки спортсменов в учреждении - подготовка спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Омской области, страны.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высокой квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Структура системы многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее – НП) – до 3 лет;
- тренировочный этап (спортивной специализации) (далее – Т) – до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ) – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) – без ограничений.

Программа содержит следующие разделы:

- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачётные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки футболистов.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборной команды субъекта РФ и сборных команд РФ;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Задачи этапа начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

Задачи тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Задачи этапа высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

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

1. Нормативная часть

1.1. Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол представлены в таблице 1.

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Начальной подготовки	3	9	12-18
Тренировочный	5	12	12-18
Совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	16	2-6
Высшего спортивного мастерства	без ограничений	18	1-4

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол.

При зачислении на этап начальной подготовки допускается отклонение от установленных возрастных требований с 8 лет 8 месяцев, учитывая индивидуальные способности занимающихся.

При приеме детей на обучение требования к уровню их образования не предъявляются. В учреждение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие предварительный индивидуальный отбор. Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических и двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей программы.

Индивидуальный отбор включает в себя нормативы по общей физической и специальной физической подготовке (таблица 2-5).

Организация приема поступающих, а также их индивидуальный отбор, осуществляется приемной комиссией учреждения. Сроки приема документов в соответствующем году учреждение устанавливает самостоятельно.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Таблица 2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12,0 с)
	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)

	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000 м	Бег на 1000 м

Таблица 3

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,8 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 3 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,4 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,6 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,9 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 5,1 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,6 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 70 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)	Тройной прыжок (не менее 5 м 80 см)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 10 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 16 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 4 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Таблица 4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

Скорость	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,80 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,40 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,90 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,55 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 10 см)	Прыжок в длину с места (не менее 1 м 90 см)
	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 20 см)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 18 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Первый спортивный разряд	

Таблица 5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скорость	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,35 с)	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2,53 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 1,93 с)	Бег на 15 м с хода (не более 2,14 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,24 с)	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4,60 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 3,88 с)	Бег на 30 м с хода (не более 4,30 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 50 см)	Прыжок в длину с места (не менее 2 м 10 см)
	Тройной прыжок (не менее 7 м 50 см)	Тройной прыжок (не менее 6 м 60 см)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 29 см)	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 18 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 40 см)	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 27 см)
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 12 м)	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (не менее 9 м)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

1.2. Режимы тренировочной работы

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года, который начинается 1 сентября. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Основными формами тренировочного процесса являются:
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки представлено в таблице 6.

Таблица 6

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		Т		ССМ	ВСМ
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	15	16-17	15-16	13 -14	6	9,5
Специальная физическая подготовка (%)	5	5	9-10	10 - 11	11	5,5
Техническая подготовка (%)	38	37-38	31-32	20-23	15,5	14,5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9	9-10	9-10	10-11	16,5	9,6
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	27	25	27	35-38	41	50,5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	6	5-6	7-8	7-8	10	10

Предельные тренировочные нагрузки спортсменов на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 7.

Таблица 7

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нгагрузки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		Т		ССМ	ВСМ
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	7	9	12	14	14 - 16
Количество тренировок в неделю	4	5	6	7	12	12
Общее количество часов (астрономических) в год	312	364	468	624	728	832
Общее количество тренировок в год	**208**	**260**	**312**	**364**	**624**	**624**

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта представлены в таблице 8.

Таблица 8

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		Т		ССМ	ВСМ
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	1	1	2	2	2	2
Главные	**22**	**22**	**28**	**28**	**32**	**32**

1.4. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта футбол приведены в таблицах 9-11.

Таблица 9

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для организации спортивной подготовки по виду спорта футбол

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота футбольные	комплект	2
2	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	штук	4
3	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
4	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
5	Мяч футбольный	штук	22

6	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
7	Сетка для переноски мячей	штук	2
8	Стойки для обводки	штук	20
9	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6

Таблица 10

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Манишка футбольная	штук	14

Таблица 11

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	**Этапы спортивной подготовки**							
			НП		Т		ССМ		ВСМ	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Бутсы футбольные	пар	на занимающегося	-	-	1	12	1	6	1	6
Гетры футбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	6	2	6	2	6
Перчатки вратарские	пар	на занимающегося вратаря	-	-	1	12	1	6	1	6
Рейтузы для вратаря	пар	на занимающегося вратаря	-	-	1	12	1	12	1	12
Свитер для вратаря	штук	на занимающегося вратаря	-	-	1	12	1	6	1	6
Трусы футбольные	пар	на занимающегося	-	-	2	6	2	6	2	6
Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	12	2	12	2	12
Щитки футбольные	пар	на занимающегося	-	-	1	12	1	6	1	6

1.5. Организация процесса спортивной подготовки

Тренерами разрабатываются годовые тренировочные планы подготовки спортивных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий на основании учебного плана (таблица 12). Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором учреждения.

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

На всех этапах подготовки могут привлекаться дополнительно к основному тренеру другие тренеры и специалисты, непосредственно обеспечивающие процесс спортивной подготовки, а также тренер по подготовке вратарей, при условии их одновременной с основным тренером работы с занимающимися.

Таблица 12

Учебный план

Раздел спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки, ч									
	НП			Т					ССМ	ВСМ
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
Общая физическая подготовка	48	60	61	75	70	89	81	81	43	80
Специальная физическая подготовка	14	19	18	42	44	62	63	67	80	46
Техническая подготовка	120	137	138	150	145	140	135	124	113	120
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	36	34	42	45	65	66	68	120	80
Технико- тактическая (интегральная) подготовка	84	92	93	125	128	220	230	234	300	420
Участие в соревнованиях	18	20	20	28	28	28	28	28	64	66
Тренерская и судейская практика	-	-	-	2	4	16	17	18	6	14
Контрольное тестирование	-	-	-	4	4	4	4	4	2	6
Всего часов	**312**	**364**	**364**	**468**	**468**	**624**	**624**	**624**	**728**	**832**

Предельный объем тренировочной нагрузки выражен в максимальном количестве часов в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки, а продолжительность и частота занятий регламентируются СанПиН. В учебном плане предусматривается распределение объемов спортивной подготовки в рамках предельных нагрузок.

Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки (на период отпуска тренера и т.п.), заданиям тренера допустима в объеме до 25 % годового плана спортивной подготовки.

2. Методическая часть

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Тренировочный процесс должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий футболом и располагающих необходимым инвентарем и оборудованием.

При проведении тренировочных занятий тренеры и занимающиеся должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором учреждения.

Тренеры обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных планов спортивной подготовки. Тренер должен иметь план тренировочного занятия. Занятия могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

К тренировочным занятиям допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер не должен допускать до тренировочных занятий занимающихся, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к занятиям и соревнованиям.

Во время проведения занятий необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера. Тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние занимающегося перед началом занятия. Основную часть занятия можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания занятия. Тренеры и занимающиеся должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Общие требования безопасности

При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по футболу возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком поле или полу спортивного зала или площадки.

Занятия по футболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий по футболу должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Тренер и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

О каждом несчастном случае с занимающимся тренер обязан немедленно сообщить руководству учреждения.

В процессе занятий тренер и занимающиеся должны соблюдать правила

проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний требований охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий для тренера

Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот.

Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на поле или спортивной площадке.

Провести разминку, если занятия в спортивном зале, тщательно его проветрить.

Требования безопасности во время занятий для занимающихся

Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера.

Строго выполнять правила проведения игры.

Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера.

Требования безопасности в аварийных ситуациях для тренера

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом руководству учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При получении занимающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать занимающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

Если занятия проводились в спортивном зале, тщательно его проветрить.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

2.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером в планах спортивной подготовки и утверждаются директором учреждения. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменами место на соревнованиях. Тренер совместно с занимающимися определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;

- стаж;
- спортивная квалификация;
- опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем;
- уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учебном заведении (если спортсмен проходит обучение);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

2.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогический контроль осуществляется в учреждении на постоянной основе.

Врачебно-педагогический контроль - это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебно-педагогический контроль включает:
- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности;
- санитарно-просветительскую работу среди спортсменов;
- организацию восстановительных мероприятий.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период

отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

Врачебно-педагогический контроль представляет собой систему медицинских и педагогических наблюдений, обеспечивающих эффективное использование средств и методов физического воспитания, укрепления здоровья и совершенствования физического развития.

Врачебно-педагогический контроль проводится в учреждении в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.

В процессе врачебно-педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм спортсменов с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных периодах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителя учреждения и тренеров. Важнейший задачей врачебно-педагогического контроля является оказание помощи тренерам в планировании тренировочного процесса.

В Учреждении врачебно-педагогический контроль проводится в несколько этапов:

- углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год на базе БУЗОО «Врачебно-физкультурный диспансер», начиная с тренировочного этапа, получают допуск к занятиям спортом и к соревновательной деятельности, там же проводятся текущие медицинские обследования врачом по спортивной медицине;
- оперативные исследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта и проходят непосредственно во время тренировок;
- биохимический контроль осуществляется во время проведения УМО и в ходе тренировочных сборов.

Методическая часть программы содержит учебный материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам обучения и распределение в годичных циклах.

Эффективность работы зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности.

Этап начальной подготовки

Этап начальной подготовки один из важных, так как именно на данном этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. На этом этапе целесообразно развивать физические качества путем специально подобранных

комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе начальной подготовки нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как данный этап является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных футболистов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники (приложение 2) целесообразно проводить в облегченных условиях с использованием игрового метода.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие ловкости, быстроты, координации способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Тренировочный этап

Тренировочный этап является базовым для окончательного выбора будущей специализации, поэтому подготовка становится более целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

На данном этапе с 13 лет начинают играть в официальных соревнованиях и поэтому в годичных циклах выделяют подготовительный, соревновательные и переходный периоды. Основу соревновательного периода составляют межигровые микроциклы с одной игрой в неделю (приложение 1).

Такой ритмичный цикл позволяет:

- ограничить число игр до 30 в год;
- использовать в достаточно большом объеме развивающие и обучающие упражнения.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Отличительная особенность данных этапов - большая часть тренировочного времени отводится развитию специальных физических качеств. На данных этапах необходимо достигнутый технический уровень выдержать на уровне функциональном. Этот этап характеризуется все возрастающей специализацией и увеличением нагрузок, а

упражнения технической подготовки несут определенный функциональный смысл. То есть несколькими повторениями одного и того же упражнения обеспечивается уровень близкий к игровой обстановке.

В соответствии с вышеназванными задачами должен быть адекватный подбор тренировочных средств и методов. Тренер должен знать величину и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок и на этой основе – разработать рациональные и эффективные программы подготовки для каждого этапа, периода, цикла.

Основная форма организации освоения практических навыков - тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним – воспитательным, оздоровительным и специальным.

2. Содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3. В процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4. Каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Структура занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

В зависимости от цели и задач используют комплексные и тематические занятия.

Организационной формой и методической основой проведения занятия являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Основным средством подготовки футболистов являются физические упражнения: специфические (упражнения с мячом) и неспецифические (упражнения без мяча). Специфические упражнения состоят из двух групп: соревновательные и специальные. Неспецифические упражнения включают в себя две группы: общеподготовительные и специальноподготовительные.

Основные методы спортивной тренировки – практические (метод упражнений, игровой и соревновательный методы), словесные, наглядные, применяемые в основном в комплексе. Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий и другими факторами.

2.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу с разбивкой на периоды подготовки. Рекомендации по использованию программного материала

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – 4 часов.

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

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров к его освоению.

Спортивная тренировка юных футболистов имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными футболистами не должны быть ориентированы в первые годы занятий на достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, организацию врачебно-педагогического контроля состояния здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных футболистов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. В планировании спортивной тренировки необходимо учитывать благоприятные периоды для развития различных качеств в подготовке футболистов (приложение 2) и особенности построения учебного процесса в общеобразовательной школе.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

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

Таблица 13

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		ВСМ	ССМ	Т	НП	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.5. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка футболистов предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В структуру психологической подготовки футболистов включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности занимающегося видом спорта футбол.

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

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

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

Психологическая подготовка футболистов к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям по футболу формируется специальная (предсоревновательная) психическая игровая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

2.6. Планы применения восстановительных мероприятий

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

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение пауз отдыха, их продолжительности;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

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

Медико-биологические средства восстановления:

Гигиенические средства:

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

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38 градусов и продолжительностью 12-15 мин., прохладный, контрастный и вибрационный при температуре 23-28 гр. и продолжительностью 2-3 мин;

- ванны хвойные, жемчужные, солевые;

- бани и бассейны – 1-2 раза в неделю (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);

- кислородотерапия;

- массаж.

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

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

2.7. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговая работа, проводимая в учреждении, планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента Российской Федерации.

В учреждении ведется антидопинговая пропаганда: проводятся тематические семинары, разработанные для различных целевых аудиторий (спортсмены, тренеры и т.д.), распространяется соответствующая информационно-справочная литература. Наряду с традиционными вопросами (правила проведения допинг-контроля, списки запрещенных и разрешенных препаратов и т.д.) поднимаются темы, актуальные в последнее время.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью получения занимающимися звания судьи по спорту и последующего привлечения к судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занимающиеся групп совершенствования спортивного и высшего мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группе начальной подготовки или на тренировочном этапе, составив при этом план тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом общеразвивающих и специальных упражнений занимающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, ловкости, силы, выносливости, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Занимающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по футболу и постоянно участвовать в судействе соревнований.

3. Система контроля и зачетные требования

Оценка качества производится на основе и с учетом требований Программы, контрольных нормативов и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию занимающихся.

Оценка степени освоения Программы занимающимися и контрольные испытания (аттестация) занимающихся по Программе состоит из комплекса контрольных упражнений (приложение 3).

Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов (тесты) по общей физической и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке. Промежуточная аттестация проводится в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если занимающийся выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов. Показатели испытаний регистрируются в протоколе.

Окончательное решение о переводе занимающегося принимает тренерский совет.

Форма проведения промежуточной аттестации определяется Учреждением.

Критерии спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по футболу представлена в таблице 14.

Таблица 14

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта футбол

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

4. Перечень информационного обеспечения Программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации программы:

1. - Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222с.
2. Бутин, И.М., Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей 1-4 класс - М., «ВлаДОС пресс», 2002.
3. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых/Пер. с итал. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004.
4. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
5. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
6. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
7. Детские подвижные игры под ред. Е.В. Коневой - Ростов, 2006
8. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989).
9. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С.10-12.
10. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-1- лет) – 111 с.; 2 этап (11-12 лет) – 204 с.; 3 этап (13-15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.]
11. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: дис. …д-ра пед.наук/ Г.С. Лалаков. – Омск, 1998.
12. Люкшинов Н.М. Планирование физических нагрузок у футболистов 15-17 лет в годичном цикле тренировки (на примере спец. классов) / Н.М. Люкшинов, В. Н. Шамардин // Футбол. Ежегодник. – М., 1984.
13. Монаков Г.В. Подготовка футболистов - М., 2005.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренеров
15. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов - М., 2006.
16. Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. №34 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».
17. Савостьянов А.И. Психическое здоровье школьника – М.: Педагогическое общество России, 2006.
18. Савостьянов А.И. Физическое здоровье школьника (комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений) – М.: Педагогическое общество России, 2006
19. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41.
20. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
21. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

22. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
23. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
24. Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва: / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко — [текст] Российский футбольный союз, Издательство: Советский спорт, 2011г.
25. 500 игр и эстафет – М.: Физкультура и спорт, 2003

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство по делам молодежи, физической культуры и спорта Омской области	mdms.omskportal.ru/
Омская областная федерация футбола	http://www.ooff.nagradion.ru/
Российский футбольный союз	http://www.rfs.ru/

Перечень аудиовизуальных средств, необходимых для использования при реализации Программы:

1. 101 Youth Soccer Drills – Age 12 to 16. «101 футбольное упражнение», для детей в возрасте от 12 до 16 лет.
2. 101 Youth Soccer Drills – Age 7 to 11. «101 футбольное упражнение», для детей в возрасте от 7 до 11 лет.
3. Coaching Soccer – 10 – 15 Year Olds. «Обучение футболу», для детей от 10 до 15 лет.
4. Coaching U8's – A Complete Coaching Course. «Обучение детей в возрасте до 8 лет», полный тренировочный курс.
5. Goalkeeping Drills – Volume One. «Упражнения для вратарей», часть первая.
6. Goalkeeping Drills – Volume Two. «Упражнения для вратарей», часть вторая.
7. Soccer Made Easy – Coaching 9 – 12 Year Olds. «Делаем футбол проще», обучение детей в возрасте от 9 до 12 лет.
8. Small Sided Games to Develop Game Intelligence in Soccer. Part 1: Developing Awareness and Vision. Part 2: Season Program and Complex Games. «Игры на небольших пространствах», для развития игрового мышления в футболе. (Ч. 1: Развитие понимания и видения; Ч. 2: Сезонная программа и комплексные игры)
9. Coaching U10's – A Complete Coaching Course. «Обучение детей в возрасте до 10 лет», полный тренировочный курс.
10. Coaching U12's – A Complete Coaching Course. «Обучение детей в возрасте до 12 лет», полный тренировочный курс.

5. План спортивных мероприятий

План спортивный мероприятий учреждения составляется на календарный год и размещается в приложении 4.