

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
Кушвинского городского округа  
«Спортивная школа «Синегорец»

624315, п. Баранчинский г. Кушва Свердловской области, ул. Коммуны, 18  
тел., факс (34344) 5-22-49

СОГЛАСОВАНО  
на заседании тренерского совета  
Протокол № 1 от 31.03.2023г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ ДО КГО «СШ «Синегорец»  
Зульхиджина О.А.  
Приказ № 173/б от 31.03.2023 г.

Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ФУТБОЛ»

Срок реализации программы: 9 лет

п. Баранчинский  
2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....	3
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	4
	2.1. Сроки реализации этапов, возрастные границы и количество лиц занимающихся в группах на этапах подготовки.....	4
	2.2. Объем Программы.....	5
	2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	6
	2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	9
	2.5. Календарный план воспитательной работы.....	10
	2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	13
	2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	20
	2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	23
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	27
	3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе участие в соревнованиях.....	27
	3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	28
	3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации по годам и этапам подготовки... ..	29
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА .....	33
	4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки .....	33
	4.2. Учебно-тематический план теоретической подготовки.....	39
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	44
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	46
	6.1. Материально-техническим условиям реализации Программы.....	46
	6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	49
	6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	49

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по (далее – Программа) предназначена для организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «футбол».

Программа разработана в соответствии Федеральным законом РФ 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 РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

Целью Программы является вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом, физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими знаний о физической культуре и спорте, а также достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса подготовки

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

Программа предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- повышение уровня физического развития и уровня физической подготовленности;

- получение спортсменами спортивных разрядов;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по избранному виду спорта.

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

1. Систематической круглогодичной работой;
2. Построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
3. Систематическим медицинским контролем обучающихся;
4. Повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Основной формой подведения итогов реализации данной программы являются соревнования.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

### **2.1. Сроки реализации этапов, возрастные границы и количество лиц занимающихся в группах на этапах подготовки**

Подготовка лиц, занимающихся по Программе осуществляется на следующих этапах:

- начальная подготовка;
- тренировочный этап;
- этап спортивного мастерства.

При определении обучающихся на этап подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для прохождения этапа;
- переводные нормативы;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядов.

Задачи реализации Программы на этапе начальной подготовки:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта;
- участие в спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

Задачи реализации Программы на учебно-тренировочном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта;
- повышение уровня общей физической и специально физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста;
- соблюдение учебно-тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;

- приобретение опыта регулярного участия в спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта;
- знание антидопинговых правил.

Задачи реализации Программы на этапе спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специально физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- соблюдение учебно-тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- участие в спортивных соревнованиях;
- судейская практика по виду спорта;
- знание антидопинговых правил.

Таблица № 1

Этапы подготовки	Срок реализации этапов подготовки (лет)	Возрастные границы (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап	5	10	12
Этап спортивного мастерства	не ограничивается	14	6

На этап подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном допускается зачисление лиц, проходивших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в общеразвивающей программе по виду спорта с учетом сроков реализации этапов подготовки и возрастных границ. Также в группы обучающихся по общеразвивающим программам зачисляются лица, занимающиеся по программе спортивной подготовки и не справившиеся с переводными нормативами и другими требованиями программы спортивной подготовки. Данные занимающиеся зачисляются на этап подготовки общеразвивающей программы *в соответствии с возрастом.*

## 2.2. Объем Программы

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на

основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

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

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, указан в Таблице № 2.

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период обучения
Кол-во часов в неделю	4,5-6	6-8	6-10	6-12	6-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	312-520	312-624	312-832

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

#### 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами обучения являются:

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

Учебно-тренировочная работа проводится круглогодично (52 недели) на основе данной Программы.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является занятие продолжительностью от 2 до 4 часов. Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники. При организации и проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться

установленные в России требования по врачебному контролю за занимающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с обучающимися в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Каждой учебно-тренировочной группой руководит тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе.

### 2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения непрерывности подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочный сбор – это система организации тренеров-преподавателей и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач.

В целях общей физической подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства учреждением, реализующим Программы, могут проводиться учебно-тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и с учетом финансирования в рамках утвержденного муниципального задания, за счет средств от приносящей доход деятельности или иных средств.

Учебно-тренировочные сборы являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

### 2.3.3. Спортивные соревнования.

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от Учреждения, необходимо руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной подготовки участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в

спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования. Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Объем соревновательной деятельности (Таблица 3).

Таблица № 3

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период
Для спортивной дисциплины «футбол»					
Контрольные	3	4	3	1	1
Основные	-	-	1	1	1
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»					
Контрольные	1	1	1	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1
Основные	-	-	2	2	2

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам.

Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, такие официальные соревнования различного уровня.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды спортивной школы. Отличительной особенностью таких



соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Основными соревнованиями являются те, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе. На этих соревнованиях спортсмен должен проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе календаря соревнований.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

- на этапе начальной подготовки – *двух часов*;
- на учебно-тренировочном этапе – *трех часов*;
- на этапе спортивного мастерства – *четырёх часов*;

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

Годовой учебно-тренировочный план (Таблица 4).

Таблица № 4

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
	Количество часов в неделю (час)					

		4,5-6	6-8	6-10	6-12	6-16
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4
	Наполняемость групп (человек)					
		14		12		6
1.	Общая физическая подготовка	47	62	85	92	125
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	44	81	92
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20	47	58
4.	Техническая подготовка	140	188	200	152	166
5.	Тактическая, подготовка	2	3	24	63	73
6.	Теоретическая подготовка	3	3	10	15	20
7.	Психологическая подготовка	1	2	7	10	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	-	4	6	8
10.	Судейская практика	-	-	4	6	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	6	10	23
12.	Восстановительные мероприятия	3	6	6	12	34
13.	Интегральная подготовка	110	146	106	126	206
	<b>Всего:</b>	<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>312-520</b>	<b>312-624</b>	<b>312-832</b>

### 2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы учреждения, представлен в Таблице № 5.

Таблица №5

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного	В течение года

		судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание	В течение года

		способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению	В течение года

	достижению спортивных результатов)	спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	------------------------------------	---	--

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

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен

быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

## 2.6.2. План антидопинговых мероприятий (Таблица 6).

### План антидопинговых мероприятий

Таблица № 6

Спортсмены	Вид программы	Тема	Сроки проведения мероприятия	Ответственный за проведение	
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	Определение и содержание понятия «допинг»	Тренер-преподаватель	Январь	
		Распространенность допинга в разных видах спорта.		Февраль	
		Последствия применения допинга		Март	
		Знакомство с международными стандартами	Инструктор-методист	Апрель-май	
		Виды нарушений антидопинговых правил	Тренер-преподаватель	Июнь-июль	
		Запрещенные субстанции и методы		Август	
		Права и обязанности спортсменов			Сентябрь-октябрь
		Социальные и психологические последствия применения допинга			
		Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте		Ноябрь-декабрь	
		Веселые старты	«Равенство и справедливость»	Тренер преподаватель	1-2 раза в год
	«Роль правил в спорте»				
	«Честная игра»				
	«Ценность спорта»				
	Родительские собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	
		Знакомство с онлайн-	Инструктор-		

		курсом rusada.triagonal.net	методист	
		Как пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА» <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>		
	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	<a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	Обучающийся	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	<a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц
	Контроль за прохождением тренерами онлайн-обучения на сайте РАА «РУСАДА»	<a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>	Инструктор-методист	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	Семинар для тренеров-преподавателей	Виды нарушений антидопинговых правил	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
		Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры		
Учебно-тренировочный этап	Веселые старты	«Равенство и справедливость»	Тренер преподаватель	1-2 раза в год
		«Роль правил в спорте»		
		«Честная игра»		
		«Ценность спорта»		
	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	<a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	Обучающийся	1 раз в год
	Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА»	<a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц





												(час)
1.	Определение и содержание понятия «допинг»	Лекция, беседа	Январь	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта	Лекция, беседа	Февраль	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Последствия применения допинга	Лекция, беседа	Март	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Знакомство с международными стандартами	Лекция, беседа	Апрель, Май	1	2	2	1	1	1	1	1	2
5.	Виды нарушений антидопинговых правил	Лекция, беседа	Июнь Июль	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Запрещенные субстанции и методы			1	1	1	2	2	2	2	2	2
7.	Правила и обязанности спортсменов	Лекция, беседа	Август	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Специальные и психологические последствия применения допинга	Лекция, беседа	Сентябрь Октябрь	1	1	1	2	2	2	2	2	2
9.	Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте	Лекция, беседа	Ноябрь Декабрь	1	1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»	Онлайн обучение	1 раз в год	2	2	2	2	2	3	3	3	3
11.	Антидопинговая викторина	Викторина	По назначению	1	1	1	1	1	1	1	1	0
12.	Семинар	Семинар	1-2 раза в год	0	0	0	1	1	1	1	1	1
<b>Итого часов:</b>				<b>12</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>17</b>

### 2.6.3. Определения терминов

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

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Вне соревновательный период – любой период, который не является соревновательным. Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается

Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

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

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

Одной из задач спортивных школ является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе первого года обучения. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся, наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться, вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному

выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать детям младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов, составлять конспекты занятий, комплексы учебно-тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами. Результатом инструкторской и судейской практики должно являться приобретение навыка инструкторской работы и работы судей в своем виде спорта. Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

План инструкторской и судейской практики (Таблица 8).

Таблица № 8

Этап подготовки	Год обучения	Знания, умения и навыки обучающихся
Учебно-тренировочный этап	1	Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов вида спорта. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях в группах начальной подготовки.
	2	Способ наблюдения за выполнением упражнений другими спортсменами и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект учебно-тренировочных занятий, провести вместе тренером-преподавателем разминку в группе. <i>Судейство:</i> характеристика судейства в избранном виде спорта, основные обязанности судей.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля

		за техникой выполнения отдельных элементов в упражнении. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований в избранном виде спорта. Судейская документация.
	4	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами. <i>Судейство:</i> знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
	5	Привлечение в качестве тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки. <i>Судейство:</i> знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.
Этап спортивного мастерства	Не ограничивается	Регулярное привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок. <i>Судейство:</i> Знать правила соревнований; проведение занятий и соревнований в младших возрастных группах, судейство городских соревнований.

Примерный план мероприятий по инструкторской и судейской практики  
(Таблица 9).

Таблица № 9

№	Темы бесед и теоретических занятия
1.	Для спортсменов учебно-тренировочного этапа: 1.«Основные правила соревнований»,

	2.«Обязанности судьи по виду спорта» 3.«Развитие физических качеств», 4.«Значение ЧСС в тренировочном процессе», 5.«Структура тренировочного занятия», 6.«Этапы спортивной подготовки», 7.«Виды соревнований», 8.«Основные правила соревнований», 9.«Основы разминки», 10.«Классификация физических упражнений»
2.	Задача: Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий для спортсменов. Виды практической деятельности: 1.Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2.Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3.Тренировка основных технических элементов и приемов. 4.Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5.Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий

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

Медицинские требования к Программам устанавливаются на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом регистрационный № 61238).

Для прохождения обучения по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский

допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

В рамках плана медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, спортсмены проходят систематический медицинский контроль.

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год.

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном учебно-тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

- текущее обследование проводится в дни больших учебно-тренировочных нагрузок для получения о ходе учебно-тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств (Таблица 10).

Таблица № 10

№ п\п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические		
1.	Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; учебно-тренировочных занятий с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; рациональная организация режима дня.	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптивных процессов
2.	Психологические	



	Аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения (внушенный сон-отдых); гипнотическое внушение; приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг; условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
3.	Естественные и гигиенические средства восстановления. рациональный режим дня.	
	Рациональный режим дня, правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание: естественные факторы природы.	В течение всего периода реализации программы
4.	Медико-биологические	
	<p><i>Рациональное питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-сбалансировано по энергетической ценности;</li> <li>-сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</li> <li>-соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;</li> <li>-соответствует климатическим и погодным условиям.</li> </ul> <p><i>Физиотерапевтические методы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);</li> <li>-гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);</li> <li>-аппаратная физиотерапия; бани.</li> </ul>	В течение всего периода реализации программы
5.	Физические факторы	
	Гидропроцедуры; -кратковременные холодные водные процедуры; суховоздушные бани; сауны; теплые ванны различного состава; массаж.	В течение всего периода реализации программы
6.	Фармакологические средства восстановления и витамины	
	Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям	В течение всего периода реализации программы

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации, индивидуальных особенностей спортсмена.

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в организациях, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Тренировочный этап (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа. На этапе спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов.

Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств, в полном объеме, необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных

нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе участие в соревнованиях**

По итогам освоения программы обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

*На этапе начальной подготовки:*

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

*На учебно-тренировочном этапе:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях избранным видом спорта и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах избранного вида спорта;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;
- получить уровень спортивного разряда.

*На этапе спортивного мастерства:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах избранного вида спорта;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- демонстрировать спортивные результаты в спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

Качество подготовки обучающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя. Программа предусматривает организацию и проведение текущего (в течение занятия), промежуточного и итогового контроля качества обучения и уровня усвоения Программы. Текущий контроль освоения Программы осуществляется на практических занятиях в процессе выполнения обучающимися заданий, предлагаемых тренером-преподавателем.

Педагогический контроль осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности и включает в себя контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками, контроль над физической подготовленностью, контроль над технической подготовленностью. Показателями оценки являются специализированная нагрузка, координационная сложность нагрузки, направленность нагрузки, величина нагрузки, уровень развития физических способностей, объем техники, разносторонность техники, эффективность техники, освоенность. Применяется комплексный контроль, в ходе которого сопоставляются и анализируются значения показателей всех вышеназванных направлений и устанавливается связь между параметрами тренировочной и соревновательной деятельности обучающегося и показателями его физического состояния, зарегистрированными в стандартных условиях.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Особенности осуществления подготовки по отдельным спортивным дисциплинам избранного вида спорта основаны на особенностях вида спорта и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом этапов подготовки по годам обучения. Особенности осуществления

подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта учитываются организациями, при формировании Программ, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

*Для зачисления на этап подготовки спортсменов, должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап подготовки.* В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности вида спорта.

Оценка результатов освоения Программы оценивается по следующим критериям:

-выполнение спортивных разрядов **по окончании учебного года** (Таблица 11).

Таблица № 11

НП 1	НП 2	НП 3	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4	УТ 5	СМ
Без разряда	Без разряда	Без разряда	Без разряда	Без разряда	3 юношеский спортивный разряд	2 юношеский спортивный разряд	1 юношеский спортивный разряд	3 спортивный разряд

- на начало учебного года сдача контрольных нормативов с переходом в следующий год;

-участие в спортивных соревнованиях в течение учебного года, в соответствии объемом соревновательной деятельности (Таблица 5);

- выполнение запланированных объемов тренировочной работы (оценивать по посещаемости занятий) не менее 80%.

При не выполнении необходимых требований обучающийся имеет возможность повторно пройти обучение на данном этапе, в случае не выполнения требований в очередной раз, по решению педагогического совета, обучающийся переводится в группу СОГ или отчисляется из спортивной школы.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации по годам и этапам подготовки**

Комплексные контрольно-переводные нормативы по видам спорта разработаны на весь период обучения в учреждении с учетом возрастных и половых особенностей и спортивного стажа обучающихся.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапах начальной подготовки**

Таблица № 12

№ п/ п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с местатолчком 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 годаспортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго годаспортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
3.1.	Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40

4.3.	Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап**

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года подготовки)	см	не менее	
			30	27
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10 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 более	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года подготовки)	м	не более	
			8	6

3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не менее
			2,20      2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не менее
			5,40      5,60
3.3.	Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами	см	160      140
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее
			8,70      9,00
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
4.1.	Прыжок в высоту с местатолчком двумя ногами	см	не более
			20      16
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более
			29,40      32,60
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»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода этап спортивного мастерства**

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
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 3x10 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 (начиная с пятого года подготовки)	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 3x10 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 более
			5      4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года подготовки)	м	не более
			15      12
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
3.1.	Бег на 15м с высокого старта	с	не менее
			2,53      2,80
3.2.	Бег на 30 м	с	не менее
			4,60      4,90
3.3.	Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами	см	215      190
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее
			8,50      8,90
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
4.1.	Прыжок в высоту с местатолчком двумя ногами	см	не более
			27      20
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более
			26,00      28,80
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»		

#### IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА

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

Этап начальной подготовки (НП) направлен на привлечение к занятиям плаванием большого количества занимающихся.

Основными задачами этого этапа являются:

- всесторонняя физическая подготовка;
- развитие координации движений;
- выявление задатков способностей у детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера.

В соответствии с поставленными задачами на этапе начальной подготовки применяются средства ОФП и СФП:

- имитационные упражнения;
- упражнения по освоению техники;
- общеразвивающие упражнения (ОРУ);
- акробатические упражнения (кувырки, перекаты);
- упражнения на укрепление мышц спины и пресса;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в длину с разбега;
- прыжки в высоту;
- упражнения на развитие плечевого пояса;
- упражнения на развитие силы; имитационные упражнения;
- элементы лёгкой атлетики;
- кроссы;
- спортивные и подвижные игры.

При проведении занятий с детьми следует помнить, что *двигательные навыки у детей младшего возраста формируются очень медленно, внимание их неустойчиво, поэтому следует давать разнообразные подготовительные упражнения.*

Учебно-тренировочный этап характеризуется повышением объёмов упражнений специальной подготовки.

Основными задачами учебно-тренировочного этапа (до трёх лет) являются:

- всесторонняя физическая и специальная скоростно-силовая подготовка;
- укрепление здоровья;
- овладение основами техники физических упражнений;
- дальнейшее развитие координации движений;
- обучение основам техники;
- создание запаса подвижности в суставах;
- развитие силовых способностей;
- развитие аэробных возможностей с помощью средств ОФП;
- увеличение пульсовой интенсивности нагрузок и скорости;
- совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений);

- выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости;

- совершенствование соревновательной техники;

- повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

На учебно-тренировочном этапе (свыше трёх лет) преимущественная направленность на:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;

- приобретение соревновательного опыта путём участия в различных видах соревнований;

Наибольшие объёмы тренировочной работы выполняются в зале.

Основными средствами подготовки остаются:

- общеразвивающие упражнения (ОРУ);

- акробатические упражнения (кувырки, перекаты);

- упражнения на укрепление основных групп мышц;

- упражнения на развитие силы;

- имитационные упражнения;

- кроссы;

- спортивные и подвижные игры.

На этом этапе совершенствуются функции быстроты движений и координации движений.

Этап спортивного мастерства (СМ):

Основными задачами этапа можно определить как:

- совершенствование техники;

- развитие специальных физических качеств;

- освоение повышенных тренировочных нагрузок;

- достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовленности, овладение приёмами саморегуляции психических состояний на тренировке и соревнованиях;

- дальнейшее совершенствование координации движений, приобретение соревновательного опыта и навыков управления психическим состоянием в условиях соревнований;

- достижение спортивных результатов.

Программный материал для практических занятий

Таблица 15

Вид подготовки	Виды упражнений	Рекомендации по выполнению
----------------	-----------------	----------------------------

Общая физическая подготовка	Выносливость	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Кросс. Во время бега необходимо периодически делать ускорения.</li> <li>- Прыжки со скакалкой: при выполнении упражнения старайтесь делать разные прыжки: на одной и двух ногах в различном темпе.</li> <li>- Силовые упражнения - это могут быть как занятия на тренажерах, так и упражнения со своим весом (пресс, отжимания, приседания). Необходимо задействовать все основные группы мышц.</li> <li>- Статические упражнения: к таким упражнениям относятся: планки различных видов (на руках, на предплечьях, на одной руке и одной ноге, боковые планки и т. д.).</li> </ul>
	Скорость	<p>Без мяча:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижные игры,</li> <li>- Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м),</li> <li>- Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками с ноги на ногу,</li> <li>- 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м,</li> <li>- Бег под уклон, бег в гору,</li> <li>- Бег за лидером на 20-30 м,</li> <li>- Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°.</li> </ul> <p>Вариант: бег выполняется приставными шагами левым (правым) боком,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д.,</li> <li>- семенящий бег с переходом на быстрый бег,</li> <li>- бег с ускорением на 30-40 м,</li> <li>- прыжки на двух ногах по 15-20 м,</li> <li>- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).</li> </ul> <p>С мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подвижные игры,</li> <li>- Неточные передачи мяча в парах,</li> <li>- Остановка неожиданно появляющегося мяча,</li> <li>- Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8-10 шагах от нее.</li> </ul>
	Сила	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Сгибание и разгибание рук в различных упорах,</li> <li>- Силовые броски набивного мяча,</li> <li>- Перебрасывание набивного мяча из одной руки в другую,</li> <li>- Выполняя вис на гимнастической стенке поднимать и опускать ноги,</li> <li>- Наклоны вправо и влево с максимальной амплитудой.</li> </ul>

	Координация и другие виды упражнений.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наклоны вперед (с согнутой спиной, прогнувшись в пояснице) и назад из различных исходных положений,</li> <li>- Наклоны вправо и влево из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой).</li> <li>- Круговые движения туловища из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой).</li> <li>- Повороты туловища вправо- влево из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой).</li> <li>- Повороты туловища вправо- влево при наклоне вперед (назад, вправо, влево) из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой).</li> </ul>
Специальная физическая подготовка	Развития силы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Приседания с отягощением,</li> <li>- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением,</li> <li>- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх,</li> <li>- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед,</li> <li>- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность,</li> <li>- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.</li> </ul>
	Развития быстроты	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях),</li> <li>- Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости,</li> <li>- Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).</li> <li>- Переменный и повторный бег с мячом,</li> <li>- Двусторонние игры. Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности,</li> </ul>
	Развитие ловкости	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.</li> </ul>

Участие в спортивных соревнованиях	-	- Первенство муниципального района по футболу и мини-футболу, Первенство ГЗУО по футболу и мини- футболу.
Технико-тактическая подготовка	Удары по мячу ногами	- Удар серединой подъема, - Удар внутренней частью подъема, - Удар внешней частью подъема, - Удар носком, - Резаный удар, - Резаный удар внутренней частью подъема, - Удары с лета, - Удары с полулета.
	Удары по мячу головой	- Удары головой выполняются лбом и боковой частью головы. Они выполняются с места, прыжке и в броске.
	Остановки мяча	- Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, - Остановка катящегося мяча подошвой, - Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.
	Ведение мяча	Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком.
	Отбор мяча	- Отбор мяча перехватом - применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч. Уловив этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, ставя на его пути ногу, - Отбор мяча толчком - производится в момент, когда вес тела соперника приходится на дальнюю от защитника ногу. Толчок следует выполнять в плечо, - Отбор мяча подкатом - отбор подкатом можно выполнять, находясь в различной ситуации - спереди и сбоку от соперника, владеющего мячом.
Теоретическая подготовка	Календарно-тематический план	Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведенных поединков, разбора игр известных футбольных команд.
Психологическая подготовка	Воспитание личностных качеств	- Любовь к спорту и футболу, патриотизм.
	Воспитание волевых качеств	- Смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка.
	Развитие психофизиологических качеств	- Восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования. - Формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		Контрольный тест, по которому оценивается не только степень усвоения программного материала, но и выясняется, какой материал недостаточно прочно усвоен.

Инструкторская и судейская практика		Являются неотъемлемым компонентом системы подготовки юных футболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.
Медицинские, медико-биологические мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Углубленное медицинское обследование,</li> <li>- Тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях,</li> <li>- Определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.</li> </ul>	- Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей ФСД и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерским коллективом.
Восстановительные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Рациональное питание,</li> <li>- Витаминизацию,</li> <li>- Физические средства восстановления.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов,</li> <li>- Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов,</li> <li>- Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой.</li> </ul>

#### 4.2 Учебно-тематический план теоретической подготовки

Таблица № 16

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года</b>	≈ <b>120/180</b>		

	<b>обучения:</b>			
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет</b>	≈ <b>600/960</b>		



этап	обучения/ свыше трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных

				соревнованиях.
Этап спортивного мастерства	<b>Всего на этапе спортивного мастерства:</b>	$\approx 1200$		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	$\approx 200$	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	$\approx 200$	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 200$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	$\approx 200$	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	$\approx 200$	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	$\approx 200$	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная

			тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	---

Практическая часть программного материала распределена на 52 недели непрерывного процесса спортивной подготовки с учетом самостоятельной работы спортсменов.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам подготовки, этапам и недельным микроциклам – основными структурными блоками планирования.

Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. Для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы:

- подготовительный период (общеподготовительный и специально-подготовительный);
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3-4 месяца) и специально подготовительный (3-4 месяца). Основными задачами данного периода являются активизация функций организма, изучение нового материала (на ловкость, скорость, координацию). Количество тренировок в неделю составляет 3-4. Длительность периода составляет три недельных микроцикла. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально

подготовительного - увеличивается.

**Соревновательный период.** Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

## V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

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

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

подготовки.

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

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

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

- организует учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки;
- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском. Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах подготовки, *не превышающую двукратного количества обучающихся*, рассчитанного с учетом Программы.

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### **6.1. Материально техническое условие реализации Программы**

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий. *Материально-технические условия:*

-обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

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

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься

физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

При наличии финансирования:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

В соответствии с лицензией на осуществление образовательной деятельности реализация Программы по виду спорта проводится на спортивных объектах, закрепленных за Организацией на праве оперативного управления по адресу: Свердловская обл., г. Кушва, пос. Баранчинский, ул. Коммуны, 18.

### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем

Таблица № 17

№п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой(2x5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой(2x3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой(1x2 м или 1x1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1

12.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой(2х3 м)	штук	2
22.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1
23.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование								
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет
Количество								
Для спортивной дисциплины «футбол»								
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12



## **6.2. Кадровые условия реализации программы**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе, этапах кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам подготовки, с учетом специфики вида спорта.

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для реализации Программы, на всех этапах подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Уровень квалификации лиц должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

1. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол // Липецк: ГУ РОГ «Липецкаягазета», 2004. —496 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта//Киев:Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
3. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность // М.: Терра-спорт, 2000.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
5. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного

процесса вспортивных играх // Луганск: Знание, 2000. - 276 с.

6. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте // Киев. 1999.

7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта // М.:ИКА, 1998. - 320 с.

8. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высш. пед. уч. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. М.:АКАДЕМИЯ, 2001. - 520 с.

9. Физиология человека / Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. М.: Мир, 1996-198 с. 10. Юный футболист: учебное пособие для тренеров/ Под общей ред. А.П.Лаптева и А.А.Сучилина. М.: ФиС, 1983. - 254 с.

#### **Рекомендуемая литература для родителей и обучающихся:**

11. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС.1978.

12. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер.с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.

13. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер.с венгерского. М.: ФиС, 1985.

#### **Интернет ресурсы:** [www.football.kulichki.nt](http://www.football.kulichki.nt)

[www.soccer.ru](http://www.soccer.ru) Сайт Министерства Спорта РФ:  
<http://www.minsport.gov.ru/sport/> Сайт Олимпийского комитета России:  
<http://www.roc.ru>

Сайт Международного олимпийского комитета:  
<http://www.olympic.org>

Сайт Российского антидопинговое агентство:  
<http://www.rusada.ru> <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volleybol/>

#### *Литература, рекомендуемая для подготовки педагогов*

1. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. -М., 1998.

2. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

3. Спортивная медицина: справочное издание. - М., 1999.

#### *Литература, рекомендуемая для занимающихся*

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры - М., 2000.

2. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. - М.,1998.

3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.

4. Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника, 2004.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861693

Владелец Зульхиджина Ольга Александровна

Действителен с 19.03.2024 по 19.03.2025