

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА………………………………………………3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ……………………………………………………..5
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ……………………………………………………15

3.1 Воспитательная работа…………………………………………………….16

3.2 План антидопинговых мероприятий……………………………………...17

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ………………………………………………………………..19

4.1 Нормативы общей физической и технической подготовки …………….19

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа спортивной подготовки по футболу для учебно-тренировочной группы 1 года составлена на основе Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

На учебно-тренировочном этапе обучения образовательный процесс строится по пути расширения приобретенных на этапе начальной подготовки умений и навыков. Необходимо отдельно работать с вратарями, подбирая для них упражнения для совершенствования техники, тактики, быстроты, реакции и двигательного диапазона.

**Цель учебно-тренировочного этапа обучения**:

Сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий футболом.

**Задачи учебно-тренировочного этапа обучения:**

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию;

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту; выявление детей, талантливых по отношению к футболу;

- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для овладения и совершенствования техники и тактики игры;

- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;

- освоение технических приемов игры и их применение в играх;

- овладение индивидуальной тактикой игры;

- выполнение контрольных нормативов по видам подготовки.

Основным критерием комплектования групп служат результаты выполнения нормативных требований – приемных и контрольных нормативов, а также показатели соревновательной деятельности юных футболистов.

Продолжается освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол, умению играть в соответствии с правилами футбола.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:**

В группы принимаются обучающиеся 10-11 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется согласно заявлению родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол», с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам. Основным критерием комплектования групп служат результаты выполнения нормативных требований – приемных и контрольных нормативов, а также показатели соревновательной деятельности юных футболистов.

**Сроки реализации программы:** 1 года

- ***52*** недели занятий в условиях спортивной школы (10 часов в неделю, 4- 5 занятий в неделю)

- ***3*** недели для тренировки в спортивно оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся.

Не менее ***15%*** тренировок – это самоподготовка.

Программа рассчитана на ***520*** часов, в том числе на контрольные испытания.

**Ожидаемые результаты реализации программы.**

*Должны знать:*

- правила соревнований по футболу

- тактические действия в нападении, защите

- тактические действия вратаря

*Должны уметь:*

- развивать физические качества самостоятельно и под руководством тренера-преподавателя

- оказывать первую помощь при ушибах, ссадинах

- совершенствовать технику ведения, передачи, остановки мяча, ударов по мячу, жонглирования мячом, обводки соперника, выполнения финтов

- осуществлять индивидуальные и групповые тактические действия в защите и нападении

**2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**Режим тренировочной работы и требования по общей физической, специальной физической и спортивной подготовке**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап спортивной подготовки** | **Год обучения** | **Возраст (лет)** | **Количество обучающихся в группе** | **Количество часов в неделю** | **Требование к спортивной подготовленности** |
| Учебно-тренировочный этап | 1-й | 10-11 | От 12 до 24 | 10 | Выполнение контрольно-нормативных требований |

**ПЛАН – ГРАФИК**

**распределения программного материала для учебно-тренировочной группы (1 год)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид подготовки** | **Всего часов** |  | | | | | | | | | |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI |
| Общая физическая подготовка | 66 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 9 |
| Специальная физическая подготовка | 36 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Техническая подготовка | 159 | 16 | 16 | 16 | 16 | 15 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 31 | 6 | 5 | - | - | 5 | - | - | 6 | 5 | 4 |
| Участие в соревнованиях (игры), инструкторская и судейская практика | 44 | 9 | 9 | 4 | 4 | - | - | - | - | 9 | 9 |
| Контрольные нормативы | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - | - | - | 1 |
| Восстановительные мероприятия | 4 | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | 2 |
| Медицинское обследование | 3 | 1 | - | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - |
| Самоподготовка | 78 | 8 | 8 | 8 | 8 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| Интегральная подготовка | 97 | 9 | 9 | 9 | 9 | 7 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| **Всего часов:** | **520** | **66** | **52** | **47** | **47** | **45** | **41** | **43** | **44** | **64** | **62** |

**Учебный план**

**физической подготовки для учебно-тренировочной группы на 52 недели**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Предметная область, разделы спортивной подготовки** | **Учебно - тренировочный этап** |
| **1-й год** |
| **1** | **Общая физическая подготовка** | **66** |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | **36** |
| **3** | **Техническая подготовка** | **159** |
| **4** | **Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка** | **31** |
| **5** | **Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика** | **44** |
| **6** | **Контрольные нормативы** | **2** |
| **7** | **Восстановительные мероприятия** | **4** |
| **8** | **Медицинское обследование** | **3** |
| **9** | **Самоподготовка** | **78** |
| **10** | **Интегральная подготовка** | **117** |
|  | **Итого:** | **520** |

**Учебный план**

**теоретической, тактической и психологической подготовки учебно-тренировочной группы (1-й год) на 52 недели**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **Кол-во часов** |
| 1 | Теоретическая подготовка | Правила поведения на занятиях, дисциплина. Техника безопасности на занятиях. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий футболом. Расписание занятий, спортивная форма, подготовка инвентаря и оборудования. Профилактика травм и заболеваний при занятиях футболом.  Физиологические процессы, протекающие в организме юного спортсмена в период восстановления. ЗОЖ, закаливание организма, способы физического развития и укрепления здоровья человека.  Оказание первой медицинской помощи при ушибах, растяжениях, разрывах связок, переломах, кровотечениях. | 11 |
| 2 | Тактическая подготовка | *Тактика нападения.*  Индивидуальные тактические действия. Овладение основными обязанностям игроков в соответствии с их местами в команде. Совершенствование тактических действий без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; с мячом: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, в усложненной обстановке против активного соперника. Передача мяча на свободное место. Уметь выбрать, своевременно и целесообразно применять тот или иной технический приём в зависимости от игровой ситуации.  Групповые тактические взаимодействия. Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Уметь своевременно применять обводку, ложные движения с целью взаимодействия с партнёрами. Взаимодействие в звене с применением коротких и средних передач с места и в движении. Обучение оставлению мяча. Совершенствование тактических комбинаций: стенка», «скрещивание», в треугольнике, в квадратах, атака со сменной и без смены места. обучение и совершенствование начала и развития атак из «стандартных» положений. Совершенствование передачам в начальной и завершающей стадии атаки. Тактика взаимодействия при подступах к штрафной площадке и в её пределах. Игровые упражнения с сопротивлением противника, с применением обводки, передачи и ударов по воротам. Игра в одно касание. Уметь менять фланг атаки путем точной и длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.  Командные взаимодействия. Овладение тактикой быстрого нападения: переход от обороны к атаке способом быстрого нападения; осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки; завершение атаки, т. е . создание голевой ситуации и удар по воротам. Обучение позиционному нападению. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.  *Тактика защиты.*  Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехват» и отбор мяча.  Групповые тактические действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим действиям. Создавать численное превосходство в обороне. Совершенствование взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».  Командные тактические действия. Организовывать оборону против быстрого и позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Совершенствование быстрому перестроению от обороны к началу развития атаки.  Тактика вратаря. Совершенствование технических приемов. Правильное определение момента для выхода на ворота и отбор мяча; руководство игрой партнеров в обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.  Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий при игре по избранной тактической системе. | 10 |
| 3 | Психологическая подготовка | - взаимодействие с соперником во время игры;  - регулировка психической напряженности;  - выработка толерантности к эмоциональному стрессу;  - управление стартовыми состояниями;  - создание благоприятного психологического климата в команде | 10 |

**Учебный план**

**Общей и специальной физической подготовки для учебно – тренировочной группы 1 года обучения на 52 недели**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **Кол-во часов** |
| 11 | Общефизическая подготовка | Бег в различных направлениях с изменением ширины шага, с продвижением вперед, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием тренера, с предметом в руках.  Прыжки на двух и одной ноге на месте, продвижением вперед, в длину, с высоты 20, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-4 см.  Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты – с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.  Акробатические и гимнастические упражнения- группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.  Спортивные игры по упрощенным правилам. | 66 |
| 22 | Специальная  физическая  подготовка | Воспитание физических качеств:  *Развитие гибкости*- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до придела, полушпагат, шпагат).  Упражнения с гимнастической палкой: наклоны, повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.  Развитие быстроты- повторный бег по дистанции 10-15м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.  *Развитие ловкости*- разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.  *Развитие силы* -упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из положения виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазание по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.  *Развитие выносливости-* равномерный и переменный бег до 500 метров, дозированный бег по пересеченной местности. Многократное повторение специальных технико – тактических упражнений.  *Развитие скоростно – силовых качеств -* прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей.  Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечем партнера. Борьба за мяч. | 36 |

# Учебный план

# технической подготовки

# для учебно – тренировочной группы 1 года обучения на 52 недели

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **Кол-во часов** |
| 1 | Техническая подготовка | **Техника передвижения**. Бег: обычный, спиной вперед, скрепным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.  **Прыжки**: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх в право, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.  **Ведение мяча** в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами: носком, подъемом, затем внешней и внутренней стороной подъема.  **Остановка мяча**: бедром, лбом, грудью, высоколетящие, опускающихся мячей головой,  **Удары**: главная задача поставить удар, т.е. научить бить сильно и точно, из различных положений. А также научить дифференцировать силу удара по мере надобности. Удар с лета, с лета с поворот, с полулета, через себя, пяткой, головой в падении.  **Обманные движения (**Финты): финт уходом, уход выпадам, уход с переносом ноги через мяч, финт ударом.  *Отбор мяча.* Совершенствование отбора мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде и подкате. Отбор в условиях игровых упражнениях и в учебных играх.  *Вбрасывании мяча из-за боковой линии.* Совершенствование вбрасывания мяча. Вбрасывании мяча с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность и на дальность: в ноги или на ход партнеру.  *Техника игры вратаря.* Совершенствование технических приемов. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставными шагами и скачками. Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча с падением и без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону и на уровне живота, груди меча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Отбивание ладонями и пальцами мячей. Отбивание кулаком. Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность и на дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность. Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот. | 159 |

# 

**Учебный план**

**восстановительных мероприятий и медицинского обследования для учебно-тренировочной группы (1-й год) на 52 недели**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **Кол-во часов** |
| 1 | Восстановительные мероприятия | **Педагогические средства -** подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления. Они предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.  **Психологические средства -** способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстано­вительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных специалистов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерам-преподавателям.  **Медико-биологические средства** - включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления (режим дня и питание, массаж, гидропроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.) Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.  **Гигиенические средства** включает следующие разделы:  - оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности;  - рациональный распорядок дня;  личная гигиена;  - специализированное питание и рациональный питьевой режим;  - закаливание;  - гигиенические условия тренировочного процесса;  - специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке в сложных условиях (климат, климато-временные факторы). | 4 |
| 2 | Медицинское обследование | Углубленное медицинское обследование проводиться дважды в год (в начале и в конце учебного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности; - этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам углубленного медицинского обследования, при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводятся 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.; - текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. | 3 |

**Учебный план**

**по самоподгоотовке, интегральной подготовке для учебно-тренировочной группы (1-й год) на 52 недели**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы подготовки** | **Кол-во часов** |
| 1 | Самоподготовка |  | 78 |
| 2 | Интегральная подготовка | Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки – обеспечение воздействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.). Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений. Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки. | 97 |

**Учебный план**

**по инструкторской, судейской практике для учебно-тренировочной группы (1-й год) на 52 недели**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы подготовки** | **Кол-во часов** |
| 1 | Инструкторская практика | Уметь организовать группу. Уметь объяснить и показать выполнение отдельных общеразвивающих упражнений и технических приёмов, простейших тактических комбинаций. Уметь разобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно. | 4 |
| 2 | Судейская практика | Составление положения о проведении первенства школы по футболу; участие в судействе учебных игр совместно с тренером; проведение судейства учебных игр в поле (самостоятельно); участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата; судейство игры в качестве судьи в поле. | 5 |

# Учебный план

# по аттестации и соревновательной деятельности

# для учебно – тренировочной группы 1 года обучения на 52 недели

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема раздела подготовки** | **Краткое содержание темы раздела** | **Кол-во часов** |
| 1 | Соревновательная деятельность | Первенство ДЮСШ, товарищеские матчи, Первенство области | 35 |
| 2 | Аттестация | ОФП, СФП | 2 |

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Основные правила проведения занятия**

* 1. Включать в занятия ранее изученные и прочно усвоенные элементы в новых сочетаниях и вариантах.
  2. Повышать интенсивность и длительность выполнения упражнений.
  3. Периодически объективно оценивать достижения занимающихся (нормативы, соревнования).
  4. Соблюдать правильные интервалы между занятиями.

Структура комплексных тренировках сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексные ставятся две, три задачи.

**Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки**

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом)
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Технико-тактические упражнения.
4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. 2. Дыхательные упражнения.

**Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки**

Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра: «Охотники и утки" или "мяч по кругу".
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

**Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки**

Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть

1. Изучение технических приемов.

2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.

3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.

4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть

Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

3.1 Воспитательная работа

Воспитательная работа с футболистами должна носить систематический и планомерный характер. Она тесным образом связана с тренировочным процессом и проводится повседневно на тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана. В качестве средств и форм воспитательного воздействия используются тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов. Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование и наказание. В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера. Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов о Великой Отечественной войне, встреч с воинами – ветеранами, посещения памятников – боевой славы. Наиболее важным в формировании футболиста является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно - полезному труду. В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание футболиста. Каждому тренеру необходимо фиксировать в журнале не только спортивные результаты своих воспитанников, но и их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки, настраивать спортсменов перед соревнованиями. Тренер должен постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию футболиста предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту.

3.2 План антидопинговых мероприятий

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

* Всемирный антидопинговый кодекс;
* Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
* Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
* Международный стандарт ВАДА по тестированию.

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;

2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;

4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в **Приложение № 1**

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ**

4.1 Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап

по виду спорта «футбол»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | |
| юноши | | | Девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | | | |
| 2,20 | 2,30 | | |
| 1.2. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | | |
| 8,70 | | | 9,00 |
| 1.3. | Бег на 30 м | с | не более | | | |
| 5,40 | | | 5,60 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 160 | | | 140 |
| 1.5. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | см | не менее | | | |
| 30 | | | 27 |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | | |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | не более | | | |
| 2,60 | | | 2,80 |
| 2.2. | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | не более | | | |
| 7,80 | | 8,00 | |
| 2.3. | Ведение мяча 3х10м | с | не более | | | |
| 10,00 | | 10,30 | |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) | количество попаданий | не менее | | | |
| 5 | | 4 | |
| 2.5. | Передача мяча в «коридор» (10 попыток) | количество попаданий | не менее | | | |
| 5 | | 4 | |
| 2.6. | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) | м | не менее | | | |
| 8 | | 6 | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины   «мини-футбол (футзал)» | | | | | |
| 3.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | | |
| 2,20 | 2,30 | |
| 3.2. | Бег на 30 м | с | не более | | |
| 5,40 | 5,60 | |
| 3.3. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | | |
| 160 | | 140 |
| 3.4. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | |
| 8,70 | | 9,00 |
| 1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины   «мини-футбол (футзал)» | | | | | |
| 4.1. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | | |
| 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 |

**Приложение № 1**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| 3. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на спортивных мероприятиях |
| 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений  антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |