

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа «Энергия»
(МБУ СШ «Энергия»)**

Рассмотрена и согласована на заседании
педагогического совета
«19» мая 2023 г.
Протокол № 02

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ «Энергия»

И.А.Михеев
Приказ от «19» мая 2023 г. № 01-09-80

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 8 лет

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) –5 лет

Среднеуральск, 2023 год

Содержание

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку	4
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	7
2.5.	Календарный план воспитательной работы	10
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	16
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	17
3.	Система контроля	21
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	21
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	22
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	22
4.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	26
5.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	64

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Энергия» (далее-СШ «Энергия») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 года № 1000 (далее -ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. А также содействие всестороннему гармоничному развитию физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование интереса к занятиям видом спорта «футбол» и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 7 лет и выполнившие норматив общей физической и технической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки - до 3 лет. Минимальная наполняемость группы 14 человек, максимальная наполняемость 24 человека.

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 10 лет и выполнившие нормативы общей физической и технической подготовки, а также уровень спортивной квалификации. Длительность прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 5 лет. Минимальная наполняемость группы 12 человек, максимальная наполняемость 24 человек.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Min	Max
Этап начальной подготовки	3	7	14	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12	24

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включают:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3);
- спортивные соревнования (таблица 4).

Основными формами учебно-тренировочного занятия являются:

- групповые практические занятия;
- групповые теоретические занятия;
- индивидуальные тренировки с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки по планам самостоятельных работ;
- смешанные тренировки со спортсменами из разных этапов спортивной подготовки.

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

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским	-	14

	спортивным соревнованиям		
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:
соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ «Энергия», формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом Свердловской области, межрегиональных, всероссийских, физкультурных и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	3	4	3	1
Основные	-	-	1	1

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающегося. 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, так и официальные соревнования различного уровня.

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение видов подготовки футболистов по годам подготовки.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17

2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11
8.	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ п / п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-12	14-16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		14-24	12-24		
1.	Общая физическая подготовка	37-50	50-66	83-100	110-124
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	40-47	72-83
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	36-43	51-58
4.	Техническая подготовка	110-147	140-187	190-229	144-164
5.	Тактическая подготовка	2-3	3-4	15-17	30-36
6.	Теоретическая подготовка	2-3	3-4	10-12	26-28
7.	Психологическая подготовка	1	1	15-17	30-33
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	4
9.	Инструкторская практика	-	-	10-13	15-16
10.	Судейская практика	-	-	5-6	7-8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	3	4
12.	Восстановительные мероприятия	3	9	6-9	48-58
13.	Интегральная подготовка	75-99	106-141	104-124	187-216
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	728-832

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Содержание	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, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
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	Проведение дней здоровья и спорта, акций, флэш-мобов, бесед.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность направленная на формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-	В течение года

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
2.3	Меры безопасности поведения	Инструктаж обучающихся по мерам безопасности поведения, оформление информационных стендов для обучающихся.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
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)	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, фестивалях, конкурсах.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Показательные выступления направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения. Участие в конкурсах, акциях направленных на демонстрацию творческого потенциала обучающихся.	В течение года
5.	Работа с родителями	Проведение информационно-разъяснительной работы с родителями. Организация и проведение совместных мероприятий.	В течение года

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

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным

лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. 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».

План-график антидопинговых мероприятий на этапе начальной подготовке

Таблица 8

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Онлайн обучение на сайте РУСАДА1		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса -это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	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 на сайте РАА «РУСАДА»:

				http://list.rusada.ru/
Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

План-график антидопинговых мероприятий на учебно-тренировочном этапе

Таблица 9

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Онлайн обучение на сайте РУСАДА1		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил». Проверка лекарственных средств.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	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 на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
-----------------------	--	--------	----------------	---

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора и судьи осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации).

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком;
- построить группу и подать основные команды в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя и т.д.

Во время занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Обучающиеся должны научиться вместе с тренером - преподавателем участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

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

План инструкторской и судейской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица 10

№ п/п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования технических элементов.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивных соревнований в спортивной школе	Организация и проведение спортивных соревнований под руководством тренера-преподавателя.	
3.	Освоение основных правил судейства по виду спорта футбол	Судейство соревнований по виду спорта футбол	

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

Медицинская деятельность в Учреждении ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения.

Медицинское обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, осуществляется спортивным врачом в соответствии с **приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года N 1144н «О порядке 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. Приказом Министерства здравоохранения Свердловской области от 14.05.2021 969-п «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи детям, занимающимся физической культурой и спортом, на территории Свердловской области».**

Медицинское обеспечение обучающихся в рамках программы включает в себя:

- углубленное медицинское обследование спортсменов один раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в СШ «Энергия» только при наличии документов, подтверждающих прохождение соответствующего медицинского осмотра.

На этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам медицинского осмотра, на учебно-тренировочном этапе - медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки в СШ «Энергия» ведется с учетом возрастных особенностей развития детей, уровня их подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики вида спорта «футбол».

Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей. Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года

	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «футбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией лиц, проходящих спортивную подготовку, проводимой в форме, определенной школой, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Результат промежуточной аттестации обучающегося складывается из результатов сдачи нормативов общей физической и технической подготовки.

Результаты соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя (планы-конспекты занятий), в журналах учёта групповых занятий, в протоколах соревнований.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической и технической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «футбол» и включают:

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

На этапе начальной подготовки первого года:

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,35
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 100
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 3,20

На этапе начальной подготовки второго года:

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,30
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 6,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 120
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 3,00
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 8,60
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более 11,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5

На этапе начальной подготовки третьего года:

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,15
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,25
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 5,50
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,90
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 8,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более 11,00
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5

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

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года:

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,20
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,70
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 5,40

1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,60
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 7,80
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более 10,00
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее 5

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года:

Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,60
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 5,30
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,50
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 7,70
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более 9,90
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее 5
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее 8

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года:

Таблица 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 5,20
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 7,60
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более 9,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее 5
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее 9

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года:

Таблица 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,05
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 5,10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,35
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 7,50
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более 9,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее 5
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее 10
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд».		

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года:

Таблица 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,00
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,30
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 7,40
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более 9,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее 5
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее 11
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	«первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

4.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Учебно-тематический план

Этап начальной подготовки до года

Таблица 20

Разделы подготовки	Месяц												итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая													2
Инструктаж по мерам безопасности	+						+						
Физическая культура и спорт в России	+												
Развитие футбола в России и за рубежом		+											
Краткие сведения о строении, функциях организма человека			+										
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена				+									
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи													
Физиологические основы спортивной тренировки													
Общая и специальная физическая подготовка													
Основы техники и тактики игры в футбол													
Правила игры. Организация и проведение соревнований	+												
Установка перед играми и разбор проведенных игр													
Места занятий, оборудование, инвентарь													
Практическая													
ОФП													37
Строевые упражнения													
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Акробатические упражнения		+	+			+	+			+	+		
Подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения													

Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные игры	+				+				+				
СФП													-
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств													
Упражнения для развития быстроты													
Упражнения для развития ловкости													
Упражнения для развития специальной выносливости													
Упражнения для формирования правильных движений, выполняемых без мяча													
Техническая подготовка													110
Техника перемещений и бега	+						+						
Техника ведения	+						+						
Дриблинг				+						+			
Пас/передача			+						+				
Прием/остановка мяча		+						+					
Обманные действия и финты													
Отбор мяча					+						+		
Удары						+						+	
Тактическая подготовка													2
Тактика нападения		+							+				
Тактика защиты			+							+			
Интегральная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	75
Психологическая подготовка		+						+					1
Инструкторская практика													-
Судейская практика													-
Участие в спортивных соревнованиях													-
Медицинские, медико-биологические мероприятия													2
Восстановительные мероприятия				+				+				+	3
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						+						+	2
ИТОГО													234

Этап начальной подготовки второго года

Таблица 21

Разделы подготовки	Месяц												итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая													3
Инструктаж по мерам безопасности	+						+						
Физическая культура и спорт в России													
Развитие футбола в России и за рубежом													
Краткие сведения о строении, функциях организма человека													
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена													
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи		+											
Физиологические основы спортивной тренировки													
Общая и специальная физическая подготовка													
Основы техники и тактики игры в футбол				+									
Правила игры. Организация и проведение соревнований													
Установка перед играми и разбор проведенных игр													
Места занятий, оборудование, инвентарь			+										
Практическая													
ОФП													50
Строевые упражнения													
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Акробатические упражнения				+					+				
Подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения							+						
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Спортивные игры	+				+				+				

СФП														-
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств														
Упражнения для развития быстроты														
Упражнения для развития ловкости														
Упражнения для развития специальной выносливости														
Упражнения для формирования правильных движений, выполняемых без мяча														
Техническая подготовка														140
Техника перемещений и бега														
Техника ведения	+						+							
Дриблинг				+						+				
Пас/передача			+							+				
Прием/остановка мяча		+							+					
Обманные действия и финты														
Отбор мяча					+							+		
Удары						+							+	
Тактическая подготовка														3
Тактика нападения		+								+				
Тактика защиты			+								+			
Интегральная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	106
Психологическая подготовка	+							+						1
Инструкторская практика														-
Судейская практика														-
Участие в спортивных соревнованиях														-
Медицинские, медико-биологические мероприятия														2
Восстановительные мероприятия				+					+				+	5
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)							+						+	2
ИТОГО														312

Этап начальной подготовки третьего года

Таблица 22

Разделы подготовки	Месяц												итого	
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
Теоретическая													2	4
Инструктаж по мерам безопасности	+						+							
Физическая культура и спорт в России														
Развитие футбола в России и за рубежом														
Краткие сведения о строении, функциях организма человека														
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена														
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи														
Физиологические основы спортивной тренировки		+												
Общая и специальная физическая подготовка			+											
Основы техники и тактики игры в футбол				+										
Правила игры. Организация и проведение соревнований														
Установка перед играми и разбор проведенных игр														
Места занятий, оборудование, инвентарь														
Практическая														
ОФП													45	66
Строевые упражнения														
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Упражнения с предметами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Акробатические упражнения		+	+			+	+			+	+			
Подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Легкоатлетические упражнения														

Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Спортивные игры	+				+				+					
СФП														-
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств														
Упражнения для развития быстроты														
Упражнения для развития ловкости														
Упражнения для развития специальной выносливости														
Упражнения для формирования правильных движений, выполняемых без мяча														
Техническая подготовка													136	187
Техника перемещений и бега	+						+							
Техника ведения	+						+							
Дриблинг				+						+				
Пас/передача			+						+					
Прием/остановка мяча		+						+						
Обманные действия и финты														
Отбор мяча					+							+		
Удары						+							+	
Тактическая подготовка													3	4
Тактика нападения		+								+				
Тактика защиты			+								+			
Интегральная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	118	141
Психологическая подготовка		+						+						1
Инструкторская практика														-
Судейская практика														-
Участие в спортивных соревнованиях														-
Медицинские, медико-биологические мероприятия												+		2
Восстановительные мероприятия				+				+				+	6	9
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						+						+	2	2

ИТОГО													312	416
-------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-----	-----

Учебно-тренировочный этап до года

Таблица 23

Разделы подготовки	Месяц												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого
Теоретическая													10
Инструктаж по мерам безопасности	+												
Физическая культура и спорт в России		+											
Развитие футбола в России и за рубежом		+											
Краткие сведения о строении, функциях организма человека			+										
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена			+										
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи				+									
Физиологические основы спортивной тренировки					+								
Общая и специальная физическая подготовка						+							
Основы техники и тактики игры в футбол							+						
Правила игры. Организация и проведение соревнований	+												
Установка перед играми и разбор проведенных игр		+							+				
Места занятий, оборудование, инвентарь													
ОФП													83
Строевые упражнения													
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения с предметами			+	+					+	+			
Акробатические упражнения	+							+					
Подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения	+							+					
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП														40
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития специальной выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для формирования правильных движений, выполняемых без мяча	+				+					+				
Техническая подготовка														190
Удары по мячу ногой				+							+			
Удары по мячу головой					+									
Остановка мяча			+							+		+		
Ведение мяча	+													
Ложные движения (финты)		+							+					
Вбрасывание мяча						+				+			+	
Техника игры вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка														15
Тактика нападения	+		+		+		+		+		+		+	
Тактика защиты		+		+		+		+		+		+		
Интегральная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	104
Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	15
Инструкторская практика	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	10
Судейская практика		+	+						+	+				5
Участие в спортивных соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	36
Медицинские, медико-биологические мероприятия								+						3
Восстановительные мероприятия				+					+				+	6
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)							+						+	3
ИТОГО														520

Учебно-тренировочный этап второго года

Таблица 24

Разделы подготовки	Месяц												итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая													11
Инструктаж по мерам безопасности	+												
Физическая культура и спорт в России		+											
Развитие футбола в России и за рубежом		+											
Краткие сведения о строении, функциях организма человека			+										
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена			+										
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи				+									
Физиологические основы спортивной тренировки					+								
Общая и специальная физическая подготовка						+							
Основы техники и тактики игры в футбол							+						
Правила игры. Организация и проведение соревнований	+												
Установка перед играми и разбор проведенных игр		+							+				
Места занятий, оборудование, инвентарь													
ОФП													91
Строевые упражнения													
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения с предметами			+	+					+	+			
Акробатические упражнения	+							+					
Подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения	+							+					
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП														43
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития специальной выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для формирования правильных движений, выполняемых без мяча	+				+					+				
Техническая подготовка														210
Удары по мячу ногой				+							+			
Удары по мячу головой					+									
Остановка мяча			+							+		+		
Ведение мяча	+													
Ложные движения (финты)		+							+					
Вбрасывание мяча						+				+			+	
Техника игры вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка														16
Тактика нападения	+		+		+		+		+		+		+	
Тактика защиты		+		+		+		+		+		+		
Интегральная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	114
Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	16
Инструкторская практика	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	12
Судейская практика		+	+						+	+				5
Участие в спортивных соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	40
Медицинские, медико-биологические мероприятия								+						3
Восстановительные мероприятия				+					+				+	8
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)							+						+	3
ИТОГО														572

Учебно-тренировочный этап третьего года

Таблица 25

Разделы подготовки	Месяц												итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая													12
Инструктаж по мерам безопасности	+												
Физическая культура и спорт в России		+											
Развитие футбола в России и за рубежом		+											
Краткие сведения о строении, функциях организма человека			+										
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена			+										
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи				+									
Физиологические основы спортивной тренировки					+								
Общая и специальная физическая подготовка						+							
Основы техники и тактики игры в футбол							+						
Правила игры. Организация и проведение соревнований	+												
Установка перед играми и разбор проведенных игр		+							+				
Места занятий, оборудование, инвентарь													
ОФП													100
Строевые упражнения													
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения с предметами			+	+					+	+			
Акробатические упражнения	+							+					
Подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Легкоатлетические упражнения	+							+					
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП														47
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития специальной выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для формирования правильных движений, выполняемых без мяча	+				+					+				
Техническая подготовка														229
Удары по мячу ногой				+							+			
Удары по мячу головой					+									
Остановка мяча			+							+		+		
Ведение мяча	+													
Ложные движения (финты)		+							+					
Вбрасывание мяча						+				+			+	
Техника игры вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка														17
Тактика нападения	+		+		+			+		+		+		
Тактика защиты		+		+		+			+		+		+	
Интегральная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	124
Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	17
Инструкторская практика	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	13
Судейская практика		+	+						+	+				6
Участие в спортивных соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	43
Медицинские, медико-биологические мероприятия								+						3
Восстановительные мероприятия				+					+				+	9
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)							+						+	3
ИТОГО														624

Учебно-тренировочный этап четвертого года

Таблица 26

Разделы подготовки	Месяц												итого	
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
Теоретическая													20	26
Инструктаж по мерам безопасности	+													
Физическая культура и спорт в России		+												
Развитие футбола в России и за рубежом		+												
Краткие сведения о строении, функциях организма человека			+											
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена			+											
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи				+										
Физиологические основы спортивной тренировки					+									
Общая и специальная физическая подготовка						+								
Основы техники и тактики игры в футбол							+							
Правила игры. Организация и проведение соревнований	+													
Установка перед играми и разбор проведенных игр		+						+						
Места занятий, оборудование, инвентарь														
ОФП													100	110
Строевые упражнения														
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Упражнения с предметами			+	+				+	+					
Акробатические упражнения	+						+							
Подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Легкоатлетические упражнения	+						+							
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		

Спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
СФП														62	72
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Упражнения для развития ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Упражнения для развития специальной выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Упражнения для формирования правильных движений, выполняемых без мяча	+				+					+					
Техническая подготовка														135	144
Удары по мячу ногой				+							+				
Удары по мячу головой					+										
Остановка мяча			+							+		+			
Ведение мяча	+														
Ложные движения (финты)		+							+						
Вбрасывание мяча						+				+			+		
Техника игры вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Тактическая подготовка														25	30
Тактика нападения	+		+		+		+		+		+				
Тактика защиты		+		+		+		+		+		+			
Интегральная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	169	187
Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	20	30
Инструкторская практика	+	+	+	+	+				+	+	+	+	+	10	15
Судейская практика		+	+						+	+				5	7
Участие в спортивных соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	35	51
Медицинские, медико-биологические мероприятия								+						4	4
Восстановительные мероприятия				+					+				+	35	48
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)							+						+	4	4
ИТОГО														624	728

Учебно-тренировочный этап пятого года

Таблица 27

Разделы подготовки	Месяц												Итого*		
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	12	18	28
Теоретическая													12	18	28
Инструктаж по мерам безопасности	+														
Физическая культура и спорт в России		+													
Развитие футбола в России и за рубежом		+													
Краткие сведения о строении, функциях организма человека			+												
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена			+												
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи				+											
Физиологические основы спортивной тренировки					+										
Общая и специальная физическая подготовка						+									
Основы техники и тактики игры в футбол							+								
Правила игры. Организация и проведение соревнований	+														
Установка перед играми и разбор проведенных игр		+						+							
Места занятий, оборудование, инвентарь															
ОФП													100	110	124
Строевые упражнения															
Общеразвивающие упражнения без предметов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Упражнения с предметами			+	+				+	+						
Акробатические упражнения	+						+								
Подвижные игры и эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Легкоатлетические упражнения	+						+								
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			

Спортивные игры	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
СФП													70	75	83
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Упражнения для развития ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Упражнения для развития специальной выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Упражнения для формирования правильных движений, выполняемых без мяча	+				+				+						
Техническая подготовка													124	144	164
Удары по мячу ногой				+						+					
Удары по мячу головой					+										
Остановка мяча			+						+		+				
Ведение мяча	+														
Ложные движения (финты)		+						+							
Вбрасывание мяча						+			+			+			
Техника игры вратаря	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Тактическая подготовка													25	30	36
Тактика нападения	+		+		+		+		+		+				
Тактика защиты		+		+		+		+		+		+			
Интегральная подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	179	199	216
Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	15	25	33
Инструкторская практика	+	+	+	+	+			+	+	+	+	+	10	13	16
Судейская практика		+	+					+	+				6	6	8
Участие в спортивных соревнованиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	40	50	58
Медицинские, медико-биологические мероприятия							+						4	4	4
Восстановительные мероприятия				+				+				+	35	50	58
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						+						+	4	4	4
ИТОГО													624	728	832

*в зависимости от возраста обучающихся

Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Теоретическая подготовка

Инструктаж по мерам безопасности

Инструктаж по мерам безопасности при занятиях футболом.

Правила поведения в тренажерном и спортивном залах.

Физическая культура и спорт в России

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Развитие спорта и футбола в Свердловской области.

Развитие футбола в России и за рубежом

Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола. Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами. Развитие массового детского и юношеского футбола. «Кожаный мяч», его история и значение для развития российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные соревнования для юношей. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Краткие сведения о строении, функциях организма человека

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

Гигиенические знания и навыки.

Закаливание. Режим и питание спортсмена. Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы

(солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Врачебный контроль и самоконтроль

Оказание первой помощи Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

Физиологические основы спортивной тренировки

Тренировка - процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

Общая и специальная физическая подготовка

Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности футболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Основы техники и тактики игры в футбол

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике футбола, тенденция развития футбола. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболистов. Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике. Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского футбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу - важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Понятие об

индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика - средство решения общей задачи. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий. Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

Правила игры

Организация и проведение соревнований Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация. Воспитывающая роль судьи, как педагога.

Установка перед играми и разбор проведенных игр

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических, технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр.

Места занятий, оборудование, инвентарь

Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

Общая физическая подготовка

Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап

Строевые упражнения

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.

Перемена направления движения строя.

Обозначение шага на месте.

Изменение скорости движения.

Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Акробатические упражнения

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Специальная физическая подготовка

Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногами на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон.

Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, тоже с отягощением.

Упражнения для развития быстроты

Повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях.

Бег с изменением направления (до 180°).

Бег прыжками. Эстафетный бег.

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д.

«Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п.

«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д.

Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м).

Обводка препятствий (на скорость).

Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком и сторону и ударом в цель).

Для вратарей

Из «стойки вратаря» рывки (на 5-15 м.) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга.

Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам.

Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°.

Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами.

Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте.

Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля).

Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком); то же с поворотом (до 180°).

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.

Переворот в сторону с места и с разбега.

Стойка на руках.

Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Упражнения для развития специальной выносливости

Переменный и повторный бег с ведением мяча.

Двусторонние игры (для старшей группы), двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд.

Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Для вратарей

Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин. ловля мяча, отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановки во время бега - выпадам, прыжком и переступанием.

Техническая подготовка

Этап начальной подготовки

Техника перемещений и бега

Перемещения и бег в футболе имеют свою специфику, поэтому в процессе обучения необходимо использовать упражнения, содержащие специализированные виды перемещений и бега:

ходьба;

бег трусцой;

боковые перемещения;

ускорения;

разного рода рывки с изменением направления движения и резкими остановками.

Очень важна коррекция подъема бедра при беге, постановка стопы на поверхность футбольного поля, коррекция длины шага и работы рук.

Пример упражнения:

катание мяча подошвой вперед-назад, правой и левой ногой поочередно;

то же, но из стороны в сторону;

посыл мяча легким ударом внутренней частью стопы от правой ноги к левой и обратно (на месте и в движении вперед-назад, вправо-влево, с увеличением скорости посылы от ноги к ноге и движения в разные стороны);

то же, но посыл мяча от стопы к стопе внутренней частью подъема.

Упражнение для корректировки длины шага при беге и повороте:

На некотором расстоянии от старта (по усмотрению тренера) поставлен конус; по сигналу игрок должен быстро переместиться к конусу, обвести его и вернуться обратно. Упражнение можно проводить в виде соревнования. Обязательно включить повороты в обе стороны.

Следует обращать внимание юных футболистов на постановку правой или левой ноги в момент поворота: если игрок, двигаясь к конусу, использует длинный шаг, то, готовясь к повороту, он должен укоротить длину шага, чтобы облегчить выполнение поворота, однако не должен останавливаться, и в точке поворота не должно быть паузы.

Техника ведения

Для обучения ведению необходимы упражнения, сочетающие и бег, и ходьбу с изменением скорости, ритма и направления движения.

Следует обратить внимание при ведении на длинной дистанции на возможность посылы мяча несколько дальше от ведущего, чем тогда, когда

рядом соперник. Учсть, что частые удары по мячу при ведении снижают скорость перемещения.

Обучать ведению носком, средней, внутренней и внешней частями подъема по прямой, по дуге, по кругу, зигзагообразно. При различных способах ведения тренеру необходимо обращать внимание как на качество ведения, так и на положение головы ведущего чтобы футболисты привыкали, одновременно с ведением мяча, и к контролю игрового пространства.

Пример упражнения:

квадрат 20x20 м;

две группы напротив друг друга - с мячами;

одновременное ведение мяча от своей линии до противоположной;

тренер должен корректировать проход соперников мимо друг друга с переводом мяча под дальнюю ногу;

достигнув противоположной линии, игроки должны развернуться, переведя мяч подошвой под себя, и вернуться в исходную позицию;

обращать внимание игроков на визуальный контроль мяча, партнеров и соперников при прохождении дистанции;

предложить пройти дистанцию по одному, но максимально быстро; то же, но в парах, то же, но всей группой.

Дриблинг

Дриблинг предполагает как уверенный контроль мяча с ведением, так и возможность обводки соперника;

важно умение вести мяч любой ногой, работая как серединой подъема, так и внутренней или внешней его частью;

при изменении направления движения необходима быстрая работа стопами ног;

в дриблинге руки нужно держать пошире, чтобы лучше удерживать равновесие и блокировать соперника;

голову необходимо держать выше, контролируя игровое пространство;

в собственной зоне обороны необходимо избегать дриблинга;

в средней зоне можно использовать дриблинг для обыгрыша соперника, удержания мяча в команде для сохранения инициативы и в случае, если нет достаточно хороших адресов для передачи;

в зоне атаки отличный вариант использовать «взрывной» дриблинг.

Упражнение

Площадка 18x30 м разделена на три зоны.

В 1-й зоне - три игрока соперника, во 2-й - два, в 3-й - один.

Задача ведущих - пройти три зоны без потери мяча.

Задача соперника выбить мяч у входящих в зоны.

В первую зону могут войти сразу трое ведущих. Если у игрока выбили мяч, он входит в игру снова со старта. Пас/передача Важный компонент футбола, своего рода «язык игры» - пас на небольшое расстояние. Производится он чаще всего внутренней стороной стопы. Передача на большое расстояние чаще всего осуществляется внутренней частью подъема,

при этом тело игрока несколько отклоняется назад при непосредственном ударе по мячу. С 8 лет уже можно обучать делать пасы внешней частью подъема.

При пасах и передачах важно научить футболистов учитывать следующее:

своевременность;

способ выполнения;

скорость и точность паса и передачи;

сокрытие намерения перед исполнением (так называемый «скрытый пас»).

Упражнение

В треугольнике (расстояние определяет тренер-преподаватель) пас и прием осуществляются при взаимодействии одним мячом. Затем то же, но двумя мячами; смена направления; менять пасующие и принимающие поверхности голеностопа и т.п.

Прием/остановка мяча

Одни из видов контроля мяча.

Необходимо обучить юных футболистов приему мяча в одно касание с выводом мяча в положение, позволяющее тут же приступить к последующим действиям.

Очень важно научить выбирать принимающую мяч поверхность еще до непосредственного приема, а также степень усилия приема, чтобы избежать отскока.

Так же важно научить в момент приема и перевода укрыть мяч корпусом под дальнюю от соперника ногу. Качество освоения во многом зависит от умения тренера продемонстрировать правильные действия при приеме мяча серединой подъема, внутренней и внешней его частью, внутренней стороной стопы, бедром правой и левой ноги. При освоении необходимо постепенно усложнять условия выполнения приема, в том числе при близком расположении соперника. Важно при освоении изменять угол передачи мяча для приема и остановки, учить футболистов использовать различные принимающие поверхности.

Упражнение

В парах (мяч на пару) первый делает пас или наброс мяча, второй принимает мяч различными способами с уступающим движением в момент приема. Следует менять расстояние от пасующего, траекторию паса или наброса, скорость, угол паса и т.п. Обманные действия и финты Немалое внимание уделяется освоению обманным действиям.

Для успешного руководства процессом освоения, чтобы они чаще контактировали с мячом, играли обеими ногами, необходимо формировать небольшие группы с акцентом на индивидуальное технико-тактическое освоение. Чем больше обманных движений при разучивании - тем лучше выбрать способ контроля мяча в любом способе. Обучать финтам ногами следует при достаточном усвоении материала по ведению мяча.

Вначале обучают финтам, которые основаны на изменении скорости ведения, затем направления ведения. Вместо касания мяча делаем выпад в сторону или через мяч и уходим в противоположную сторону. В это обманное движение нужно вносить элемент импровизации.

В арсенале юного футболиста должны быть как минимум основные финты:

финт уходом основан на принципе неожиданного и быстрого направления движения;

уход выпадом - игрок, ведущий мяч, показывает выпад в одну сторону, а уходит с мячом в другую;

уход с переносом ноги через мяч - применяется преимущественно при атаке сзади;

финт ударом по мячу ногой можно использовать как во время ведения, так и предварительно, при передаче мяча партнеру или ударе по воротам.

Отбор мяча

Параллельно с освоением ложным движениям и финтам необходимо постепенно обучать юных футболистов отбору мяча.

Отбор осуществляется чаще всего в момент приема мяча соперником при незначительном отскоке мяча от принимающей поверхности. Атаковать соперника с целью отбора можно и тогда, когда соперник несколько отпустит мяч от себя во время ведения. Вначале осваивают отбор мяча ударом (часто носком стопы) или остановкой ногой, когда нога ставится поперек направлению ведения. Затем можно перейти к освоению отпора в выпаде, а с 10 лет к отстранению соперника от мяча корпусом (толчком плеча).

Отбор в выпаде позволяет опередить соперника и произвести отбор с расстояния 1,5-2 м, применяя при этом носок выбивающей ноги.

Упражнение

Прямоугольник 10x20 м. Двое стоят за лицевой линией, между ними тренер с мячом. Тренер-преподаватель неожиданно посылает мяч вперед, игроки быстро выбегают, стараются забрать мяч под контроль и завести его за противоположную лицевую линию. Кто это сделал получает очко, а тот, кто сумеет еще и сделать обратную передачу тренеру, - 3 очка.

Удары

Это наиболее важные технические приемы из числа атакующих действий с мячом. Всегда, когда возникает возможность для нанесения удара по воротам, ее надо обязательно использовать.

Игроки должны уметь выполнять удары различными по технике исполнения способами вне зависимости от занимаемых позиций в команде.

В тренировках должно отводиться достаточно времени и затрачиваться достаточно усилий для освоения техники ударов по воротам из различных позиций.

В сложной обстановке скученности в штрафной площадке соперника важно оценить собственное положение по отношению к створу ворот и соответственно этому понять расположение вратаря. При освоении и

использовании различных способов ударов тренеру не стоит жестко регламентировать футболиста на обязательную схему «эталонного» движения. Надо так скорректировать выполнение удара, чтобы это не только не мешало, но и помогало освоить свой собственный стиль.

Способы ударов:

внутренней стороной стопы;

серединой подъема;

внутренней частью подъема;

внешней частью подъема.

Упражнение

Игроки в парах медленно бегут по центральному кругу.

Тренер-преподаватель посылает мяч в сторону ворот, ближайшая пара стартует и пытается овладеть мячом. Владеющий старается добить, а партнер помешать.

Введение мяча из-за боковой линии

Введение можно осуществлять как броском двумя руками из-за головы с места, так и с шага или небольшого разбега. Исходное положение футболист с мячом в руках находится за линией вбрасывания.

Ноги - на ширине плеч, или одна нога чуть впереди другой. Рабочая фаза руки с мячом поднимаются вверх и отводятся за голову; корпус чуть отклоняется назад; ноги слегка сгибаются в коленях. Производится резкое бросковое движение обеими руками вперед, одновременно выпрямляются корпус тела и ноги, мяч выпускается из рук. Заключительная фаза - в момент выпуска мяча из рук корпус тела и руки продолжают движение. Из-за большого инерционного движения возможно падение игрока с амортизацией руками при приземлении.

Учебно-тренировочный этап

Удары по мячу ногой:

удары подъемом и стопой по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;

удары перекидные (через голову противника);

резаные удары по летящему мячу;

удары с полулета (всеми способами);

удары на точность, силу и дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Удары по мячу головой:

удары срединной и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу;

удары вниз верхом, вперед, в стороны и назад, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара;

резаные удары боковой частью лба;
удары в прыжке с падением;
удары на точность, силу и дальность.

Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча:

подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом до 180°;
грудью летящего мяча с поворотом на 90°;
подъемом опускающегося мяча.

Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча:

серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Ложные движения (финты):

обучение финтам.

При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя - уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя - повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении мяча неожиданно остановиться и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому уйти без мяча вперед, увлекая противника («скрещивание»); ложная передача мяча партнеру.

Показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево, посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом - финт Месхи; при резкой атаке противника сзади - справа - неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обежать противника сзади и овладеть мячом.

Совершенствование финтов с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча:

при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом;

умение выбрать момент для отбора мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча:

из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног;

с разбега: на точность и дальность.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техническая подготовка юного вратаря

Перемещения

Перемещения вратаря - ходьба и бег (обычный, спиной вперед, перекрестный, приставной, иногда смешанным способом).

Большинство вратарских спринтов совершаются на короткие дистанции, длинные рывки используются для выхода из штрафной площадки. Используются приставные (боковые) и перекрестные шаги. Приставные (боковые) шаги являются частью короткого движения, перекрестные - длинного.

Упражнения (без мяча) на постановку правильной работы ног, выполнение упражнений с простым оборудованием (барьеры, обручи и т.д.) и без него.

Прыжки на скакалке, разные варианты (по одному, по двое, на месте, в движении, вперед, назад и т.д.), с использованием гимнастических упражнений (перекаты, кувырки и т.д.).

Вратарская стойка

Основной техникой прием вратаря. Ноги немного согнуты в коленях и находятся на ширине бедер, вратарь готовится совершить как бы «наскок» вперед. Руки, согнутые в локтях, находятся рядом с туловищем, разведены и направлены в сторону мяча. Центр тяжести над или перед ногами. Глаза непрерывно следят за мячом, вратарь настроен на прием мяча, чувствует и понимает игру, готов к любым неожиданностям в конкретном эпизоде.

Рекомендации

Во время индивидуальной работы с вратарями или в командной тренировке, заставлять юных вратарей во время различных упражнений, подвижных игр: по свистку (по команде тренера), мгновенно перестроиться и занять ту или иную вратарскую стойку в зависимости от игрового эпизода (10- 15 повторений на каждый вид вратарской стойки).

Техника ловли мяча

Главное - удержать пойманный мяч, схватить его намертво. Для этого вначале необходимо погасить скорость полета мяча, сделав движение навстречу телом, руками, кистями. Первый контакт с мячом - касание его подушечками пальцев, которые создают округлую «полусферу», в которую и должен влететь мяч. В это время все тело вратаря, руки, шея, туловище совершают амортизирующее движение и участвуют в ловле мяча.

Рекомендации

Вратарь располагается в 5-7 метрах от специального щита либо ограничительной стены.

Вратарь бросает мяч двумя руками в щит либо стену (как при вбрасывании из-за боковой линии) и ловит его после, правильно расположив кисти рук, после отскока двумя руками (30-50 раз).

Вратарь выполняет бросок мяча в щит или стену правой рукой, а ловит левой, и наоборот, поддерживая быстрый темп и качество техники выполнения приема (30-50 раз на каждую руку). Два вратаря стоят друг напротив друга на расстоянии 3-10 метров. Вначале бросают мяч руками друг другу, затем тренер поочередно наносит удар по мячу в адрес вратарей, следя за правильностью ловли мяча (50 раз).

Техника приема низколетящих (на уровне живота) мячей

Руки, слегка согнутые, выносятся ладонями вперед навстречу мячу. Одновременно туловище наклоняется вперед, а ноги сгибаются в зависимости от траектории полета мяча. В момент соприкосновения мяча с животом вратарь делает некоторое уступающее движение, подхватывает мяч и фиксирует его в «корзинку».

Рекомендации

Два вратаря располагаются на линии ворот, недалеко от боковых стоек. Ассистент поочередно посылает мяч на уровне живота (50 раз), затем вратари меняются местами.

Техника приема мяча на грудь

Принимая исходное положение в подготовительной фазе, вратарь выносит вперед или вперед-вверх (в зависимости от уровня полета мяча) согнутые в локтевом суставе руки. Ладони обращены к мячу с расставленными и полусогнутыми пальцами образуют своеобразную полусферу. Расстояние между большими пальцами незначительно (3-5 см). При соприкосновении с мячом пальцы обхватывают его спереди-сбоку. Скорость мяча гасится за счет уступающего вращения кистей и сгибания рук. В завершающей фазе вратарь, максимально сгибая руки, притягивает мяч к груди.

Рекомендации

Два юных вратаря располагаются на линии, недалеко от боковых стоек. Ассистент поочередно посылает мяч на уровне груди (50 раз), затем вратари меняются местами.

Техника приема верхнего мяча

Сложность этого приема состоит в том, что тело не может страховать мяч. Вся нагрузка ложится на руки. Контакт с мячом происходит двумя руками, подушечками пальцев, при этом глаза направлены на мяч. За счет изгиба рук движение мяча гасится, затем идет фиксация мяча в «корзинку».

Рекомендации

Два юных вратаря располагаются на линии ворот, ассистент (ассистенты) с 11-метровой отметки поочередно набрасывает мяч верхом каждому вратарю (8-10 раз). Вратари смотрят на мяч и стараются поймать его в верхней точке, затем возвращаются в ворота, перемещаясь вперед спиной.

Тактическая подготовка

Этап начальной подготовки

Тактика - взаимодействие игроков по определенному плану.

Цель тактической подготовки - дать новичку-футболисту те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной его деятельности в постоянно меняющихся условиях игры.

Для решения различных тактических задач тренеру-преподавателю следует чаще предлагать футболистам решать эти задачи в простейших, наиболее часто встречающихся игровых ситуациях, используя уже освоенные технические приемы.

Тренерская задача - развить способность футболистов находить верные решения, правильно тактически выстраивать их; с первых же занятий воспитывать самостоятельность, быстроту ориентировки, творческую активность, используя упражнения, в которых игроки вынуждены осмысливать обстановку, принимать самостоятельные решения.

Следует обратить внимание на упражнения, решение которых допускает несколько вариантов.

Сначала осваиваются основные части тактического взаимодействия, затем они соединяются в цепочку для закрепления и совершенствования тактических действий.

Методы освоения тактики:

многократное повторение упражнения;

демонстрация и видеопокказ;

словесный рассказ;

анализ игроком своих действий, а также действий партнеров по линии, команды в целом и соперника.

Средства взаимодействия:

взаимодействие двух, трех и более игроков: без смены мест, без соперника, со сменой мест;

то же, но с условным соперником;

то же, но с соперником, оказывающим сопротивление;

то же, но с усложненным заданием (ограничение касаний, времени владения мячом, изменение размеров площадки и т.д.).

Игра 2x2 является идеальной для 7-8 летних футболистов, в которой они осваивают не только технические, но и тактические умения, поскольку происходит много контактов как с мячом, так и с партнерами и соперниками.

В игре игрок без мяча оценивает положение владеющего мячом партнера и приближается к нему с целью поддержки, тем самым давая партнеру возможность воспользоваться возможностью взаимодействия или начать обводку соперника.

Игрок с мячом также оценивает ситуацию и имеет возможность выбрать вариант - действовать одному или осуществить передачу партнеру. Чтобы приобщить юного футболиста к связи с партнером, необходимо информировать его о том, что за каждым игровым амплуа (защитник, полузащитник, нападающий, вратарь) нужно видеть целостность, слагаемую из функций игроков.

Важно научить играющих находиться на определенных местах и действовать на ограниченной площади футбольного пространства.

Тактическая подготовка в период 8-9 лет:

освоение как можно более широкого набора тактических взаимодействий;

использование упражнений, моделирующих условия и интенсивность матча, а также стимулирующих игрока к проявлению инициативы;

вовлечение игрока в процесс тактического занятия с помощью вопросов, обсуждений, советов;

взаимодействие с партнерами при расположении «в линию», «в треугольнике», «в ромбе»;

взаимодействие с партнерами в структуре из шести полевых игроков (7x7);

изучение индивидуальной тактики;

пошаговое освоение взаимодействия в игровом пространстве;

изучение простейших групповых тактических взаимодействий (передача мяча в парах, тройках с продвижением, в том числе с изменением направления движений);

развитие способности быстрого переключения от атаки к обороне и наоборот;

освоение тактики в условиях игр 4x4, 5x5, 7x7, 8x8;

тренировка игровых ситуаций с преимуществом игроков атаки, либо обороны, либо в равных составах;

контроль точности выполнения технических приемов и правильного тактического взаимодействия;

освоение различных тактических систем расположения игроков на футбольном поле; вводится понятие позиций, зон ответственности.

Главное сейчас - предоставить юным футболистам возможность сыграть на различных позициях, что позволит им лучше узнать специфику

игры, а тренеру - раскрыть возможности каждого.

Учебно-тренировочный этап

Обучение тактической подготовки футболистов начинается с первых занятий и продолжается в течение всего времени занятий, используя наглядные пособия. Это могут быть и макеты футбольного поля с передвижными фишками, рисунки, иллюстрирующие различные тактические комбинации игроков, или специальные доски, на которых тренер наносит необходимый чертёж при объяснении, часто в практике используются видеосъемка, которая дает возможность многократного просмотра материала при разборе тактических действий игроков и команды в целом.

Рассматривая, атакующие действия необходимо делать акценты на три стадии данного двигательного действия: это начало атаки, развитие атаки и завершение атаки, при этом стараться раскрыть методы атаки, а они могут быть различными, исходя из возможностей команды, при этом важно учитывать и силы соперников.

Изучая оборонительные действия игроков и команды в целом, необходимо заострить внимание, на чём она базируется и чему подчинена, затем можно перейти к общим принципам игры в защите, чтобы предвидеть ход игры.

Необходимо учиться заранее, определять опасные направления в развитии атаки соперников, отличить ложные двигательные действия соперников и принять наиболее рациональные индивидуальные или командные тактические действия.

Так же важно при обучении провести разбор игры отдельных игроков или команды в целом, отмечая как положительные действия, так и отрицательные.

Теоретически рекомендуется разобрать фазы перехода от обороны к нападению и так же рекомендуется переходить к решению задач различной трудности, рекомендуется делать установки на предстоящие игры.

В ходе установки также обсуждается план взаимодействия игроков и использования тактических комбинаций. Завершая установку, тренер-преподаватель напоминает, что установка не в состоянии предвидеть течение предстоящей встречи во всех ее аспектах.

В связи с этим большинство решений в игре юные футболисты должны принимать сами, руководствуясь общим планом игры»

После проведенной игры необходимо провести разбор, анализ игры всей команды, дать оценку выполнения намеченного плана, отметить, что удалось и что не удалось в игре, если необходимо установить причины неудач.

Важно дать оценку игры звеньев, линий и отдельных игроков, и их действий, дать советы по устранению ошибок, отметить игроков, которые отличились в игре, применили нестандартные игровые ситуации или решения,

неожиданные для соперников. При этом важно дать возможность высказаться самим игрокам при решении того или иного вопроса, это даст возможность активизировать занятие, расширит круг теоретических знаний юных футболистов и даст возможность сделать правильные выводы, в случае неудачных действий отдельных игроков.

Иногда тренеры в качестве теоретического анализа организуют просмотр соревнований команд соперников или команд взрослых футболистов профессионалов с последующим разбором.

Обучение спортсменов индивидуальным тактическим действиям проводится во взаимосвязи с процессом обучения основным техническим приемам. Несоблюдение этого требования приводит, как правило, к формальному освоению техники, неумению ее использовать эффективно в игровых ситуациях. Последовательность обучения индивидуальным тактическим действиям такова: сразу же после объяснения и показа разучиваемого приема юные футболисты некоторое время выполняют его в облегченных условиях (с места, в замедленном темпе; без сопротивления соперника и пр.).

Далее в упражнение вводится соперник, действующий сначала в рамках указаний тренера.

Постепенно круг его действий расширяется, и единоборство приобретает характер соперничества между занимающимися.

Наконец, изучаемый прием закрепляется в подвижных и учебных играх, игровых упражнениях».

Примерные упражнения на разучивание ударов по воротам:

1. По избранной цели. На стенке изображаются несколько целей (квадраты, круги). Игроки с 10-12 м наносят удары по неподвижному мячу. Игрок, исполняющий очередной удар, предварительно указывает цель, в которую он стремится направить мяч.

2. По указанной цели. Занимающиеся располагаются напротив стенки, на которой изображены ворота с номерами. Каждый участник наносит удар в номер, предварительно указанный тренером.

3. По катящемуся мячу. Занимающиеся, расположившись в 36 - 40 м от небольших переносных ворот, один за другим ведут мяч в сторону этой цели и с различных расстояний наносят удары по катящемуся впереди себя мячу.

4. Удар с хода. Занимающиеся выполняют удары по воротам после передач низом, направляемых партнерами сбоку, сзади, спереди. В зависимости от того, с какой стороны приходит мяч, игроки наносят удар соответствующей ногой.

5. Удар после остановки грудью. Занимающиеся занимают позицию спиной к воротам в 10-12 м от них. Партнеры набрасывают им мяч, те останавливают его грудью, подправляют под ногу и бьют по воротам.

6. Удар с лета. Игрок встает напротив ворот на расстоянии 10-12 м. Его партнер сбоку подает мяч так, чтобы тот с разбега смог с лета пробить по воротам.

7. После преследования. Игрок с мячом встает в 7-8 м от линии штрафной площадки. Позади него в 5-6 м встает партнер. Первый ведет мяч к воротам, второй его преследует, стремясь помешать нанести удар по мячу.

8. Финт и удар. Игрок посылает мяч ногой справа (слева) от стойки, находящейся в 16 м от ворот, затем обегает стойку слева (справа) и выполняет удар по воротам.

9. С линии штрафной площадки. Несколько игроков встают на линии штрафной площадки лицом к центральному кругу. Перед ними в 6-7 м кладутся мячи. По сигналу тренера игроки делают рывок к мячам, подхватывают их, поворачиваются и ведут мячи к воротам. Удары по воротам наносятся с линии штрафной площадки.

10. Удар после прохода. Напротив, ворот в 5 м от штрафной площадки в направлении центрального круга через каждые 3 м устанавливаются 4 стойки. Один из занимающихся встает сбоку в нескольких шагах от коридора. Остальные располагаются в центральном круге. Первый участник ведет мяч до первой стойки и передает его низом игроку, стоящему за коридором. Получив мяч вновь от этого игрока, первый участник продвигается до следующей стойки и вновь возвращает его партнеру и т. д. Пройдя последнюю стойку, он входит в штрафную площадь и бьет по воротам. Затем упражнение выполняет следующий игрок. По мере освоения упражнения игроки выполняют передачи в одно касание.

При взаимодействии между собой, игроки команды в ходе игры проводят различные тактические комбинации - это действия двух или нескольких игроков, решающих различные тактические задачи.

Тренер-преподаватель при обучении юных футболистов тактическим комбинациям должен стремиться к взаимопониманию и сыгранности между игроками одного звена или линии, в том числе и играющих в различных звеньях игроков (между двумя, тремя и более играющих).

К обучению командным тактическим действиям юных футболистов следует переходить по мере овладения ими необходимых технических приемов, приобретения определенных теоретических знаний и освоения взаимодействий между игроками, при этом важно учитывать склонности и возможности каждого юного футболиста.

В учебно-тренировочной практике юных футболистов рекомендуется широко использовать игровые упражнения, при помощи которых можно развивать определённые тактические действия, отрабатывать взаимопонимание и взаимосвязь между игроками, меняя количество участников и размеры площадки, в зависимости от поставленной задачи и степени подготовленности занимающихся.

Психологическая подготовка на всех этапах обучения

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств

футболистов. Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов - неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Основные средства психологической подготовки спортсмена - вербальные (словесные) и комплексные.

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К комплексным - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Выделяют несколько основных направлений в психологической подготовке:

воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре.

Психологическая подготовка футболистов должна проходить круглогодично. Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

уверенностью;

способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;

стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;

способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;

умением сотрудничать с тренером и с партнерами;

истинным профессионализмом;

быть генератором создания «командного духа»;

способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
готовностью выполнить большие нагрузки;
умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;

стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал». Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

На практике психологическая подготовка реализуется футболистами и тренерами в серии последовательных заданий:

научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;

научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Материально-технические условия реализации Программы

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 тренировочного спортивного 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 28

№ 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	штук	1

	(2x5 м)		
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	2
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	2
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	1
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
Для спортивной дисциплины «футбол»			
14.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
15.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
16.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
17.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
18.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
19.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1
20.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 29

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14

Таблица 30

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

Таблица 31

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1

	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1

Кадровые условия реализации Программы

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

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

Информационно-методические условия реализации Программы

Для реализации программ спортивной подготовки, тренер-преподаватель может использовать следующие информационно-методические ресурсы:

Учебно-методическая литература:

1. Безруких М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. - М., Academia, 2003

2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - Нижний Новгород, 2012

3. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов [Текст]: учеб. пособие. - М.: Советский спорт, 2003

4. Дорохов Р.Н. Метрическая методика соматодиагностики растущего и развивающегося организма ребенка / Дети, спорт, здоровье: Вып. 13. Межрег. сборник научных трудов по проблемам интегральной и спортивной антропологии под общ. ред. д.м.н., проф. Р.Н.Дорохова. - Смоленск, 2017

5. Зайцев А.А., Портнов А.В. Динамика скоростных способностей футболистов 8-9 лет. Дети, спорт, здоровье. - Смоленск: СГАФКСТ, 2017. - 200 с.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1966 [Электронный ресурс]. - Режим доступа: 189
7. Золотарев А.П. Методические основы интегральной подготовки юных футболистов. А.П. Золотарев, Р.З. Гакаме, В.З. Ивасев. Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2004. - № 1-4
8. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры. - 2008. - №3.
9. Иванов Н.В. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учетом особенностей игры в формате 9х9: автореф. дис. ... канд. пед. наук, МГАФК. - МГАФК, Малаховка, 2017
10. Иванов О.Н., Портнов А.В. Начальная подготовка вратаря в футболе (учебно-методическое пособие). - Малаховка, ФГБОУ ВО «МГАФК», 2015.
11. Иванов О.Н. Этапы многолетней подготовки юных футболисток. Учебно-метод. пособие / О.Н.Иванов, МГАФК. - Малаховка, 2018
12. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. М.: Сов. спорт, 2010.
13. Кобзев Д.В. Характеристика морфологических показателей и физической подготовленности юных футболистов младшего школьного возраста / Дети, спорт, здоровье: Вып. 13. Межрег. сборник научных трудов по пробл. интегративной и спортивной антропологии, под общ. ред. д.м.н., проф. Р.Н.Дорохова. - СГАФК: Смоленск, 2017. - С. 39-41.
14. Кузнецов А.А. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет) / А.А. Кузнецов. - М: Олимпия, 2007-С. 190
15. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М: Профиздат, 2011. - 408 с.
16. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: 2009
17. Лексаков А.В., Власов А.Е., Калинин Е.М., Кочешков Н.А. Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию спортивной подготовки футболистов 15-17 лет на современном этапе развития футбола. Научно-исследовательская работа. М.: 2017.
18. Майорова Л.Т., Лопина Н.Г. Закономерности развития координационных способностей у детей 7-10 лет. - Красноярск, 2006. - 134 с.
19. Селуянов В. Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. - М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 192 с.
20. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. - М.: Советский спорт, 2005. - 76 с.
21. Теория и методика спортивных игр: учебник для студ. высш. учеб.

заведений / Ю.Д. Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А. Иванов и др.; под ред. Ю.Д. Железняка. - 8-е изд., перераб. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 464 с. 191

22. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (юноши, девушки) (тренировочный этап). Методическое пособие. Авторы составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 107 с.

23. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» для групп начальной подготовки (мальчики и девочки 5-6, 7-9 лет). Методическое пособие. Авторы составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2020. – 192 с.

24. Толстых Т.И. Становление социальной зрелости школьников на разных этапах развития // Психология и школа. - №4, 2004.

25. Федосеев А.М. Оценка физического развития современных школьников, сдающих нормы комплекса ГТО / МГАФК. Вып. XXIV. - Малаховка, 2015. - 184 с.

26. Физиология развития ребенка. Руководство по возрастной физиологии / Под ред. М.М. Безруких, Д.А.Фарбер. - Москва-Воронеж, 2010.

27. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР / Швыков И.А., Сучилин А.А., Андреев С.Н., Буйлин Ю.Ф., Исмаилов А.И., Лапшин О.Б. - М.: Терра-Спорт, 2000. - 124 с.

28. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. - М.: Человек, 2015. - 208 с.

29. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва. М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин и др. Российский футбольный союз. М.: Советский спорт, 2011.

30. Хан Бергер, Паул Герарс, Хенни Кормелинк, Хенк Мариман, Андрис Юлдеринк Уроки футбола для молодежи. Овладеть мячом и учиться играть в команде. Учебное издание. Ч. 1. Игроки 6-11 лет. М. - Олимп: 2010.

31. Хорст Вайн, Как научиться играть в футбол, М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004.

Перечень ресурсов в сети интернет:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)

2. Официальный интернет-сайт Российский футбольный союз (<https://www.rfs.ru/>)

3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<https://rusada.ru/>)

4. Официальный интернет-сайт Министерства физической культуры и спорта Свердловской области (<https://minsport.midural.ru/>).

5. Официальный интернет-сайт Федерации футбола Свердловской области (<https://ffso.nagradion.ru/>)

Для создания единой информационной среды, в учреждении функционирует сайт (<https://sports-energy.ru/>) в сети Интернет.

На сайте школы идет постоянное обновление информации, новости для тренеров-преподавателей, обучающихся и родителей.

Помимо важной информации сайт используется для организации тренировочного процесса. На время дистанционного обучения каждый спортсмен имеет возможность на сайте учреждения скачать план самостоятельной работы для каждого вида спорта и этапов подготовки, а также самостоятельно повторить, отработать рабочую программу, тем самым обеспечив непрерывность тренировочного процесса.