

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПЕТРОДВОРЦОВОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
ГБУ ДО СШОР
Петродворцового района
Санкт-Петербурга
Протокол № 3 от 31.06.2026

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО СШОР
Петродворцового района
Санкт-Петербурга
Т.М. Козак
Приказ № 16 от 30.06.2026



**Дополнительная общеразвивающая программа в области
физической культуры и спорта
(спортивно-оздоровительный этап)
по виду спорта «футбол»**

(Разработана на основании Распоряжения от 25.08.2022 г. №1676-р Комитета по образованию Санкт-Петербурга; Базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «футбол»), приложение к распоряжению Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 №162-р.

Срок реализации программы:
Стартовый уровень – 4 месяца

Возраст обучающихся:
Стартовый уровень 6-7 лет

Разработчики:
Инструктор-методист Красиков А.С.
Инструктор-методист Перцева А.А.

Санкт-Петербург
2026

СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика программы.....	5
III. Система контроля.....	21
IV. Рабочая программа	23
V. Особенности осуществления обучения по отдельным спортивным дисциплинам	37
VI. Условия реализации программы	37

I. Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности спортивно-оздоровительной направленности по виду спорта «футбол».

Программа разработана в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре №376-р от 08.05.24 «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга» (с изменениями, утвержденными распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1147-р и распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 29.11.2024 № 1215-р) и базовым требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «футбол», утвержденными распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р (с изменениями, утвержденными распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 20.02.2026 № 162-р), (далее – базовые требования), с учетом:

Федерального закона Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);

Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Распоряжения Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 года №484н «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» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

II. Характеристика Программы

Программа рассчитана на обучающихся 6-7 лет зачисленных на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые способности для освоения Программы, за счет средств бюджета Санкт-Петербурга.

Количественный состав учебной группы стартового уровня – 15-25 обучающихся.

Программа реализуется на русском языке. Форма обучения – очная.

Для комплектации групп производится отбор детей на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц к занятиям данным видом спорта. В группу зачисляется обучающиеся не имеющие медицинских противопоказаний для занятий футболом.

Цель программы - обучение основам владения мячом обучающихся, отбор талантливых детей в группы спортивно-оздоровительного этапа базового уровня для специализации в виде спорта - футбол.

Основные задачи программы:

- укрепить здоровье обучающегося средствами физической культуры и спорта;
- развить физические качества (выносливость, быстроту, скорость, силовых и координационных возможностей);
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям по футболу и к здоровому образу жизни;
- обучить основам тактики.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы групп спортивно-оздоровительного этапа на стартовом уровне.

Реализация Программы рассчитана на 4 месяца подготовки обучающегося в Учреждении.

Краткая характеристика вида спорта

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

Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его

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

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

Футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения.

Сроки реализации, возрастные границы и количество лиц, проходящих обучение по Программе

Уровень подготовки	Продолжительность	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) *	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
Стартовый уровень	4 месяца	6	7	15 - 25

* для зачисления на уровень подготовки поступающий на обучение по программе должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

Объем Программы

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на стартовом уровне подготовки по виду спорта «футбол»:

Объем тренировочной нагрузки	Уровни и периоды подготовки
	Стартовый уровень
Количество часов в неделю (оптимально)	3
Количество тренировок в неделю	3
Общее количество часов (4 месяца)	52

Программа рассчитана на 4 месяца. Учебно-тренировочный год начинается 1-го сентября.

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с учебно-тренировочным планом.

По итогам освоения Программы обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам реализации Программы:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической подготовки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных обучающихся, на основании тестирования, для дальнейших занятий по виду спорта «футбол», перевод на спортивно-оздоровительный этап базового уровня или этап начальной подготовки.

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, посредством систематических занятий футболом обучающиеся будут знать:

- о физической культуре и ее видах, возможностях и полезном влиянии на организм человека;
- историю развития футбола, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии;
- о видах общеразвивающих физических упражнений и основах техники футбола.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основными формами занятия являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия. Учебно-тренировочные занятия – основная форма занятий.

Учебно-тренировочные занятия базируются на широком использовании теоретических знаний и методических умений, применении разнообразных средств физической культуры и спорта.

Теоретические занятия проводятся в формах рассказов с выделением главного материала. Регулярные инструктажи по технике безопасности обеспечивают наиболее быстрое запоминание основных «нельзя» и глубокое понимание опасности халатного отношения к учебно-тренировочным занятиям.

Чтобы постоянно стимулировать и поддерживать интерес у обучающихся, занятия могут проводиться в игровой форме. Во время занятий тренер - преподаватель помогает обучающемуся развивать специальные физические способности: координацию, ловкость, гибкость, равновесие, быстроту и прыгучесть.

Занятия по футболу с мальчиками 6-7 лет проводится с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей при строгом соблюдении санитарно-гигиенических требований и правил по технике безопасности.

Местом проведения занятий является спортивное поле. Занятия проходят в спортивной форме в строго указанное время по расписанию. Недельная нагрузка занятия с детьми 6-7 лет составляет 3,0 часа (занятия проводятся три раза в неделю по 60 минут).

Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса на стартовом уровне подготовки по виду спорта «футбол»

Виды подготовки	Стартовый уровень
Общая физическая подготовка (%)	15
Специальная физическая подготовка (%)	33
Техническая подготовка (%)	48
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	Возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных календарным планом Учреждения.

Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов

Недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа подготовки на основании базовых требований.

№ п/п	Виды подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	12
2	Специальная физическая подготовка	6,5	6,5	6,5	6,5	26

3	Техническая подготовка	9,25	9,25	9,25	9,25	37
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0,75	0,75	0,75	0,75	3
5	Всего часов в месяц	19,5	19,5	19,5	19,5	78
6	Всего занятий в месяц	13	13	13	13	52

Календарный план воспитательной работы

Личностное развитие детей - одна из основных задач спортивной школы. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных мероприятиях и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетнего обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;

- экскурсии.

Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке (стадионе) и вне нее (его). Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения спортсменов, тренеров-преподавателей, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Также в современном мире огромную роль играет профилактика экстремизма, уголовных, административных правонарушений и других антиобщественных действий.

Тема № 1. Вводное занятие.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по обеспечению техники безопасности.

Тема № 2. Здоровьесбережение

Тема № 3. «Ценности спорта. Честная игра». Понятие «Антидопинг».

Тема № 4. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.

Тема № 5. Профориентационная деятельность.

Тема № 6. Патриотическое воспитание обучающихся.

Тема № 7. Профилактика вредных привычек: табакокурения, употребление спиртного, наркотических средств и запрещенных препаратов.

Тема № 8. Развитие творческого мышления.

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

Теоретическая часть

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 внесоревновательном периоде

запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный 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».

I. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Стартовый уровень	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. 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/ (приложение №2).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайн-курсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
	6. 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/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. 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

¹ Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **онлайн-курс Ценности спорта**. Для спортсменов 14 лет и старше доступен **Антидопинговый онлайн-курс**. Данный курс рекомендован для прохождения спортсменами и персоналом спортсменов национальных и региональных сборных команд.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов на постоянной основе необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

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

Запрещенный метод – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

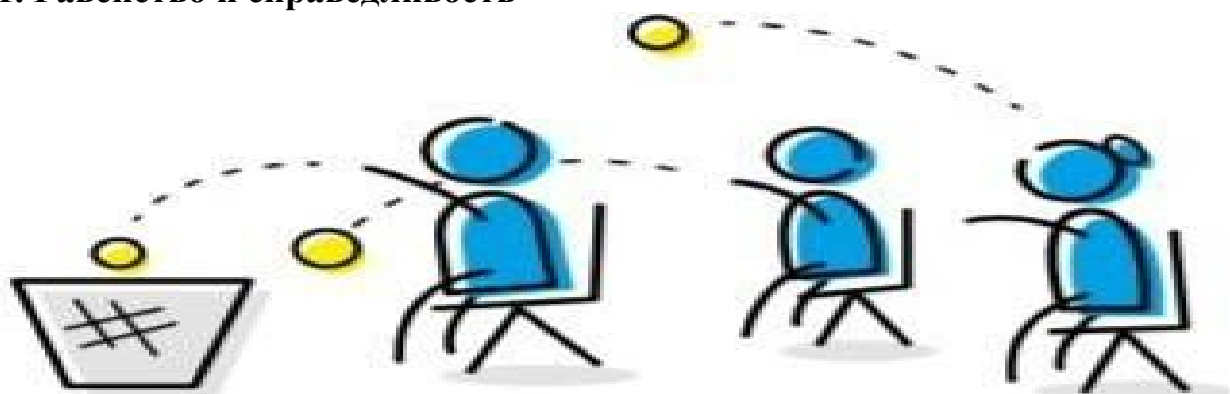
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности; □ гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает

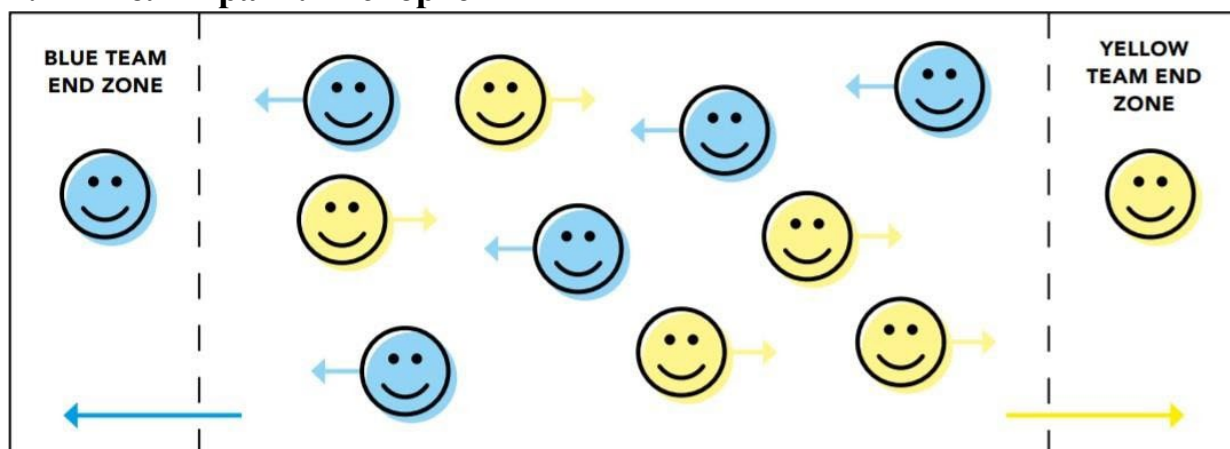
его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
 - что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?
- * можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой,

высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта? ☐ почему допинг является негативным явлением в спорте?

** можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

Приложение №2

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
 - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список; ☐ отвечает любым двум из трех следующих критериев:

наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения); ☐ менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить); ☐ процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки); ☐ ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Приложение №3

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой

культуры спортсмена;

- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

Приложение №4

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*

- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 мая 2026 года №484н «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» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

III. Система контроля

Требования к результатам прохождения программы

По итогам освоения Программы применительно к спортивно-оздоровительному этапу обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, характерных для возраста и пола обучающихся;
- представление об основах техники вида спорта «футбол»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных спортивно-одаренных детей для дальнейших занятий по виду спорта «футбол»;
- выполнение нормативов (испытаний), при зачислении на базовый уровень спортивно-оздоровительного этапа или на этап начальной подготовки.

Оценка результатов освоения программы

Виды испытаний подразделяются на: вступительные испытания, контрольно-переводные нормативы.

При поступлении в Учреждение и по итогам каждого года или этапа в целом Учреждение обязано проконтролировать уровень освоения спортсменами Программы.

Зачисление на указанный год спортивно-оздоровительного этапа, перевод лиц, проходящих подготовку на следующий год этапа, производится с учётом результатов установленными Программой.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, по решению Тренерского совета, отчисляются из Учреждения или предоставляется возможность продолжить обучение на том же этапе (годе этапа) повторно.

Проведение контроля для перевода (зачисления) обучающихся на следующий этап подготовки осуществляется в конце спортивного сезона. Точные сроки проведения контроля и состав комиссии по приему контрольно-переводных (приемных) нормативов указывается в приказе директора Учреждения.

Для зачисления поступающего в Учреждение и перевода занимающихся на следующий этап / год этапа необходимо выполнение следующих критериев:

№	Критерий	Условие
1	Медицинский документ, подтверждающий отсутствие противопоказаний для освоения Программы	Наличие документа, отсутствие противопоказаний

2	Сдача нормативов по ОФП	Выполнение полного перечня всех упражнений на 100% и более
3	Сдача нормативов по ТП	Выполнение полного перечня всех упражнений на 100% и более
4	Решение Приемной комиссии, Тренерского совета	Наличие полного комплекта документов. Иные условия

Критерии отбора на спортивно-оздоровительный этап стартового уровня Правила оценивания результатов, занимающихся для зачисления на стартовый уровень

1. Результат выполнения теста, соответствующий базовым требованиям, оценивается в 10 баллов.
2. Результат выполнения теста, превышающий базовым требованиям, оценивается большим количеством баллов.
3. Результат выполнения теста, не достигающий показателя, определенного базовым требованием, оценивается меньшим количеством баллов.
4. Увеличение или уменьшение баллов рассчитывается с учетом прогрессивной шкалы.
5. Результат выполнения теста, менее 1 балла, не засчитывается.
6. Максимальное количество баллов, полученное за тест, не может превышать 15.
7. Для зачисления на стартовый уровень обучающийся должен набрать суммарно 20 баллов за 2 теста и выполнить требования специальных нормативов.
8. На стартовом уровне в соответствии с Базовыми требованиями соревновательная деятельность не предусмотрена.

МАЛЬЧИКИ

№ п/п	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки				Специальные нормативы	
	Бег на 10 м. (сек.) с высокого старта	Оценка сдачи нормативов в баллах	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Оценка сдачи нормативов в баллах	Ведение мяча 15 м.	Оценка сдачи нормативов в баллах
1	2,65	1	-	1	Отлично	15
2	2,70	2	-	2		
3	2,75	3	-	3		
4	2,80	4	-	4		
5	2,75	5	-	5		
6	2,70	6	-	6	Хорошо	7
7	2,65	7	-	7		
8	2,60	8	-	8		
9	2,55	9	-	9		
10	2,50	10	90	10		
11	2,45	11	100	11	Удовлетворительно	1
12	2,40	12	110	12		
13	2,35	13	120	13		
14	2,30	14	130	14		
15	2,25	15	140	15		

IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол»

На стартовом уровне определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие обучающихся к наивысшему результату в

оптимальном возрасте. Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) в детском и юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту результатов. Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически отрезает путь к дальнейшему прогрессу.

В связи с этим на стартовом уровне так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение учебно-тренировочного процесса.

Задачи:

- укрепление здоровья детей;
- разносторонняя физическая подготовленность;
- устранение недостатков в уровне физического развития;
- первичная спортивная ориентация;
- развитие интереса к занятиям спортом;
- обучение технике избранного вида спорта и технике различных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений.

Основные учебно-тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки:

- спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в различных видах спорта. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом; на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно.

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с детьми - подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

- в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- методы упражнений игровой и соревновательный;
- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие и т.д.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов - педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена;

- уровень физического развития (по показателям телосложения); · степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер-преподаватель должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс. Оценка эффективности подготовки на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется на основе анализа следующих показателей:

- ☐ состояние здоровья спортсмена;
- ☐ стабильность состава спортсменов, регулярность посещения ими тренировочных мероприятий;
- ☐ гармоничность развития спортсменов;
- ☐ уровень освоения знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) — это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Основные задачи ОФП:

1. Повысить уровень всестороннего физического развития.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения.

Обще-подготовительные упражнения:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения, лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой

и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности. Плавание с учетом и без учета времени.

Специальная физическая подготовка (СФП) – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи СФП:

1. Развивать и повышать уровень специальных физических качеств.
2. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
3. Приобрести и поддерживать необходимую гибкость.
4. Приобрести специальную ловкость.
5. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег, с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голеньях, набивные мячи, гантели).

Техническая подготовка

Техническая подготовка (ТП) – педагогический процесс, направленный на овладение базовых движений спортивной игры футбол.

Задачи ТП:

1. Обучение базовой техники вида спорта «футбол».
2. Овладеть свободным выполнением движений без напряжения.
3. Овладеть способами самостраховки при падении.

Техническая и тактическая подготовка

Эти виды подготовки при проведении занятий по футболу можно назвать основой тренировки, в процессе которой занимающийся осваивают технико-тактические тонкости, отрабатывают и совершенствуют игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также освоение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания - это процесс накопления занимающимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Игроки должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время тренировочных занятий, игры в футбол. Все эти знания, получаемые в процессе освоения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в футбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе тренировки необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться. Следовательно, при обучении техническим приемам на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий.

Техническая подготовка.

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью».

Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий -

переходить к разучиванию приемов другой ногой.

2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.

3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

В таблице представлены элементы технической подготовки.

Особенности освоения технических приёмов и тактическая подготовка

Техническая подготовка:

- В спортивно-оздоровительном этапе, освоение осуществляется с помощью специальных упражнений, чтобы занимающиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполнять их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления. На этом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках (1х1, 2х1, 2х2, 3х2 и т.д.), не забывая совершенствовать технику движений у каждого ребенка с мячом и без мяча.

Вершина технической и тактической подготовки - освоение игровой системы, которая представляет собой новую ступень в действиях игрока, способного подчинять индивидуальные способности игровым возможностям команды.

Постоянный эффективный контакт с мячом - ключ к успеху в обучении игре. Успех в работе с мячом — это оптимальное повторение большого количества приемов, которыми жаждут овладеть молодые игроки и это является основой тренировочных процессов.

Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры. Из всего многообразия технических приемов футболистов в период тренировки необходимо, прежде всего, освоить четыре основных упражнения и десять - двенадцать упражнений по их совершенствованию, после чего дальнейшее обучение происходит быстрее и более эффективно.

Тактическая подготовка:

В футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научиться, искусно владеть мячом можно только в живом и тесном взаимодействии этих двух взаимобулавливающих компонентов футбола.

Важно учить занимающихся (7-9 лет) следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, предвидеть замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Основными задачами тактической подготовки является:

1. Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учётом амплуа футболиста.
3. Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий и внешних факторов.
4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

Тактика нападения:

- индивидуальные действия без мяча (правильное расположение на футбольном поле; умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника; выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча);

- индивидуальные действия с мячом (целесообразное использование изученных способов ударов по мячу; применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации);

- групповые действия: уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом; комбинация «игра в стенку»; простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

Тактика защиты:

- индивидуальные действия (правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е.

осуществлять «закрывание»; выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча; умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом);

- групповые действия (противодействие комбинации «стенка»; взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций);

- тактика вратаря (уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»; разыгрывать удар от своих ворот; ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру; занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот).

Тактика нападения	
Открывание для приёма мяча	+
Создание численного преимущества на отдельном участке поля	+
Изучение игровых и стандартных ситуаций	+

Тактика защиты	
Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны	+
Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки	+

Особенности методики тактической подготовки

Цель тактической подготовки научить игроков наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Игрокам важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях.

Особенности методики на данном этапе требуют:

1. Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приёмов.

2. Изучения командной тактики в условиях общепринятой игры

11х11. 3. Определение игровых амплуа игроков.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки для всех возрастных групп СОс:

- индивидуальные технические действия в защите и в нападении без мяча; индивидуальные технические действия в защите и в нападении с мячом;

- групповые технические действия в защите и в нападении.

Темы теоретической подготовки тактика нападения:

- индивидуальные тактические действия без мяча (определение игровых амплуа игроков);

- индивидуальные тактические действия с мячом;
- групповые тактические действия (изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11 x 11).

Темы теоретической подготовки тактики защиты: - индивидуальные тактические действия;

- групповые тактические действия;
- тактика тактических действий вратаря.

Игровая подготовка

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков занимающиеся в игровой обстановке происходит в тренировочных играх. Они проводятся либо на одной половине футбольного поля, либо на всем поле. Игрокам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне футбольного поля проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а также игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 минут только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять- таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя тренировочную игру по всей площадке или двустороннюю игру, тренер вводит некоторые условности и дает игрокам определенные задания:

1. Если команда забьёт гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, тренер тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Тренировочная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков.

Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. тренировочная игра с ограничениями. Например, запрещается вести мяч больше 2 - 3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

Тренировочная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. Например, игрок может терять мяч, если вовремя ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В тренировочных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы: основы игры в футбол (владение мячом, командные действия, игра в нападении и защите, игра вратаря); установка на игру и разбор её проведения (значение предстоящей игры, анализ игры всей команды и отдельных игроков, причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи).

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, волейбол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные).

Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты: для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Рекомендуемые темы теоретической подготовки для всех возрастов:

- методы организации подвижных игр, эффективность игровых действий, правила и организация игр;
- виды спортивных игр, значение спортивных игр при подготовке юных футболистов, правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол и т.д.);
- виды эстафет (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета и др.), особенности организации проведения эстафеты.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики обучающихся, необходимых для успешной учебно-тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях. Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности обучающегося, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования.

Психологическая подготовка спортсмена к учебно-тренировочному процессу предусматривает два направления:

- 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки;
- 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личностных качеств обучающегося (твердости характера, уверенности в себе, стремление к достижению эмоциональной устойчивости, самоконтроля), межличностных отношений в различных ситуациях, потребность в общении, хороших социальных отношений между членами учебно-тренировочной группы, индивидуальный подход к каждому человеку. Одним из важных компонентов психологической готовности различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям обучающегося, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы.

Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера, компонентам высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условиям достижения спортивного результата. Эмоции влияют на работоспособность, если обучающийся переживает состояние неуверенности, страха перед соперником, излишнее волнение, эмоциональное напряжение, то результаты ухудшаются, снижаются показатели скорости реакций, точности и качества движений, ухудшаются

показатели ритма двигательной деятельности. Влияние отрицательных эмоциональных состояний выражается в следующем:

- потеря уверенности в своих силах;
- снижение остроты тактического мышления;
- возникновение чрезмерного возбуждения или торможения;
- затрудненное проявление волевых качеств: смелости, решительности, инициативности, самостоятельности.

Обучающиеся должны преодолевать возникающие после неудачных моментов неприятные эмоции и восстановить потерянную уравновешенность. Усилия при этом прилагаются в следующих направлениях:

- самоубеждение в своей готовности;
- самоуспокоение, уверенность в своих силах;
- отвлечение от неприятных чувств и мыслей о поражении; - анализ причин неудачных действий.

Рациональная организация режима дня, отдыха, развлечений тоже хорошее средство формирования оптимального психического состояния обучающегося. Но особое значение имеют словесные воздействия тренера-преподавателя. В форме доверительной беседы тренер-преподаватель должен убедить обучающегося в его способности качественно выполнять те или иные технические и тактические действия на тренировках или соревнованиях. Кроме того, тренер-преподаватель может использовать свой авторитет для преодоления сомнений и страхов спортсменов и способствовать формированию индивидуальной системы психологической подготовки.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка - это учебно-тренировочный процесс, направленный на вооружение спортсменов знаниями в области теории футбола и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства. Специфика футбола предъявляет высокие требования к интеллекту спортсмена (игровая структура, творческая реализация задуманных комбинаций), поэтому теоретическую подготовку, направленную на развитие интеллекта, надо рассматривать как одну из важнейших составных частей подготовки юных футболистов.

Тема № 1. Вводное занятие. Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по обеспечению техники безопасности.

Тема № 2. История возникновения вида спорта «футбол» и его развитие.
Тема № 3. Гигиенические основы физической культуры и спорта.
Тема № 4. «Ценности спорта. Честная игра». Понятие «Антидопинг».
Тема № 5. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Тема № 6. Режим дня и питание обучающихся.
Тема № 7. Правила вида спорта. Теоретические основы судейства.
Тема № 8. Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта

V. Особенности осуществления обучения по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом года подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется подготовка.

Особенности осуществления подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются при формировании дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «футбол», в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления лицо, желающее пройти подготовку по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «футбол» должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий год этапа подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «футбол».

VI. Условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих реализацию дополнительной

общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки) по виду спорта «футбол»:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

-

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Барьер тренировочный (регулируемый)	Штук	На футбольное поле	10
2	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	Штук	На футбольное поле или игровой зал	20
3	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	На тренера-преподавателя	1
4	Сетка для переноски мячей	штук	На тренера-преподавателя	2
5	Стойка для обводки	штук	На футбольное поле или игровой зал	20
6	Секундомер	штук	На тренера-преподавателя	1
7	Свисток	штук	На тренера-преподавателя	1
8	Тренажер "лесенка"	штук	На тренера-преподавателя	2
9	Фишка для установления размеров площадки	штук	На тренера-преподавателя	50
10	Флаг для разметки футбольного поля	штук	На футбольное поле	6
11	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (5 x 2 м)	штук	На футбольное поле	4

12	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (3 х 2 м)	штук	На футбольное поле	4
13	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 х 1 м или 1 х 1 м)	штук	На футбольное поле или игровой зал	8
14	Электронасос	штук	На организацию	1
Для спортивной дисциплины "футбол"				
15	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	На футбольное поле	2
16	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	На футбольное поле	2
17	Макет футбольного поля с магнитными фишками	комплект	На тренера-преподавателя	1
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование				
18	Мяч футбольный (размер №3)	штук	на обучающегося	1

* Закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Список литературных источников

1. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
2. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 128 с.
3. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки (Текст): Уч.-методич. пособие/ С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
6. Искусство подготовки высококлассных футболистов (Текст): Науч.-методич. пособие/ Под. ред. проф. Н.М. Люкшинова. – 2-е изд., испр., доп. – М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. – 432 с.
7. Перепекин В.А. Восстановление работоспособности футболистов. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.
9. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Уч.-методич. пособие/ В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.
10. Чирва Б.Г. Футбол. Базовые элементы тактики зонного прессинга (текст): Уч. методич. пособие/ Б.Г. Чирва. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 80 с.
11. Чирва Б., Голомазов С. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для обучения игре в штрафной площади футболистов 11-15 лет: Методические разработки для тренеров. Выпуск 22. – М., РГУФК, 2004. – 35 с.
12. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры» (текст): Уч. методич. пособие/ Б.Г. Чирва. – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112 с.
13. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Комитет по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга www.kfis.spb.ru
3. Международный олимпийский комитет - www.olympic.org
4. Олимпийский комитет России - www.roc.ru
5. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
6. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
7. РУСАДА для детей - www.rusada.ru/education/for-children
8. Государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский центр физической культуры и спорта» www.cfkis.spb.ru