

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБУ ДО СШОР Приморского района
Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора
ГБУ ДО СШОР Приморского района
Санкт-Петербурга

_____ А.В. Чебанюк

Протокол от 10.04.2026 №

10.04.2026 приказ № 54-д

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

Программа разработана на основании: Распоряжения Комитета по физической культуре и спорта от 20.02.2026 № 162-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «футбол»

Сроки освоения:

Стартовый уровень – 3 месяца (возраст обучающихся – 6 -7 лет)

Санкт-Петербург
2026

СОДЕРЖАНИЕ

	Пояснительная записка	стр. 3
I	Учебный план	стр.10
II	Календарный учебный график	стр. 13
III	Рабочая программа по виду спорта «футбол»	стр. 14
IV	Методические и оценочные материалы	стр. 27

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «футбол» (далее-Программа) разработана на основании Базовых требований к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «футбол», утвержденных распоряжением Комитета по физической культуре и спорта от 20.02.2026 № 162-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «футбол».

Программа направлена на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и вида спорта «футбол»; сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой и спортом; на отбор одаренных и перспективных обучающихся (спортсменов) для дальнейших занятий по виду спорта «футбол»; формирование спортивной мотивации; освоение основ техники избранного вида спорта «футбол»; приобретение опыта соревновательной деятельности.

Программа предназначена для лиц, желающих заниматься видом спорта «футбол» и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст для зачисления в группы обучения футболу – 6 лет 9 месяцев (стартовый уровень). Возраст зачисления должен быть исполнен в текущем календарном году. Предельный возраст прохождения подготовки на 31.12 – 7 лет 11 месяцев

Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Цель Программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовки занимающихся в соответствии с задачами стартового уровня подготовки в виде спорта «футбол».

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач, соответствующих требованиям к результатам реализации программы:

– формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта «футбол»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки.

В результате освоения Программы планируется достичь:

- соответствия деятельности учреждения принципам подготовки, ориентированным на раскрытие способностей занимающегося и на достижение им спортивных результатов в будущем;
- стабилизации форм и принципов спортивной тренировки в системе многолетней подготовки футболистов;
- повышения сохранности контингента занимающихся на каждом этапе базового и продвинутого уровней;
- повышения сохранности и качества тренерско-преподавательского состава, привлечения новых высококвалифицированных кадров;
- рост популярности занятий спортом и футболом, в частности.

Стартовый уровень подготовки - один из важных этапов овладения спортивным мастерством в футболе. Поэтому основная цель на стартовом уровне подготовки – формирование у занимающихся необходимого основного фонда двигательных умений и навыков, необходимых футболисту, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники футбола, содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее воспитание физических качеств.

Для достижения указанной цели Учреждение осуществляет образовательную деятельность по спортивной подготовке путем реализации настоящей Программы, в соответствии с базовыми требованиями по виду спорта «футбол» на стартовом уровне подготовки.

Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровнях подготовки по виду спорта «футбол» (таблица № 1):

Таблица № 1

Уровень подготовки	Продолжительность уровней уровня (в месяцах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) * на 01.10.	Предельный возраст прохождения подготовки (лет) на 31.12	Количество лиц (человек)
Стартовый уровень	3 (13 недель)	6 лет 9 месяцев	7 лет 11 месяцев	15

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение трех месяцев.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 13 недель (с 01 октября по 31 декабря).

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется тренером-преподавателем в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, перечнем требований к уровню подготовленности обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя, с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

На основании годового плана спортивной подготовки ГБУ ДО СШОР Приморского района Санкт-Петербурга утверждает план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой учебно-тренировочной группы.

Нормативы максимального объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «футбол» представлен в таблице № 2.

Объем тренировочной нагрузки	Стартовый уровень
Количество часов в неделю	3
Количество тренировок в неделю	2
Общее количество часов	39

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия на стартовом уровне 1,5 часа.

Соотношение объемов видов подготовки в рамках учебно-тренировочного процесса по уровням подготовки по виду спорта «футбол» (таблица №3):

Виды подготовки	Стартовый уровень
Общая физическая подготовка (%)	13-17
Специальная физическая подготовка (%)	32-36
Техническая подготовка (%)	45-52
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	4-7
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	*

* возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий.

Организационно-педагогические условия реализации Программы.

Язык реализации программы в Российской Федерации регулируется статьёй 14 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ. Язык обучения: русский язык.

Форма обучения – очная (допускается применение дистанционных технологий).

Минимальный возраст для зачисления в группы (на 01.10) и предельный возраст (на 31.12 текущего года) лиц, продолжительность уровня подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на уровне подготовки по виду спорта «футбол» изложено в таблице № 1.

Условия набора и формирования групп:

- на спортивно-оздоровительный этап (стартовый уровень) зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность уровня подготовки 3 месяца.

Таблица № 4

Нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группы спортивно-оздоровительного этапа стартового уровня первого года обучения по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения (мальчики)
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	2,37- 1 балл 2,32- 2 балла 2,25- 3 балла 2,20- 4 балла 2,15- 5 баллов
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	98-1 балл 112- 2 балла 120- 3 балла 130- 4 балла 140 -5 баллов

*Сдача всех нормативов ОФП приложение № 1 является обязательным. По каждому нормативу необходимо набрать минимум 1 балл. Результаты упражнений оцениваются по бальной системе. По сумме баллов, набранных за контрольные упражнения, определяется рейтинг всех поступающих. Поступающие, не сдавшие нормативы ОФП, не могут быть зачислены в группу.

Нормативы по общей физической подготовке группы спортивно-оздоровительного этапа стартового уровня первого года обучения по виду спорта «футбол» после прохождения программы

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения (мальчики)
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	2,35- 1 балл 2,30- 2 балла 2,25- 3 балла 2,20- 4 балла 2,15- 5 баллов
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	100-1 балл 110- 2 балла 120- 3 балла 130- 4 балла 140 -5 баллов

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования могут быть организованы по мере необходимости;
- контрольные мероприятия.

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 футбольного поля;
- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 19.05.2026 № 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.

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «футбол»:

Таблица № 6

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и 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 x 2 м)	штук	на футбольное поле	4
13	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 x 1 м или 1 x 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

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

Требования к кадровому составу организаций: уровень квалификации лиц, осуществляющих образовательную деятельность, 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 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2029, 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), действует до 01.09.2028, 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 N 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей ГБУ ДО СШОР Приморского района Санкт-Петербурга заключается:

- прохождение курсов повышения квалификации (раз в 4 года);
- участие в профессиональных смотрах, конкурсах;
- представление собственного педагогического опыта в форме открытого занятия, мастер-класса;
- методическая поддержка инициатив и достижений педагогов.

I. Учебный план

Подготовка футболистов включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка; тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка. А также может включать участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, игры с мячом и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. К средствам СФП относится подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Спортсмены должны знать правила вида спорта «футбол».

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на этапах подготовки по виду спорта «футбол» представлено в таблице № 7

Таблица № 7

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Спортивно-оздоровительный этап стартовый уровень	
		СОс-1	
1.	Общая физическая подготовка (%)	17%	7
2.	Специальная физическая подготовка, интегральная подготовка (%)	33%	12
3.	Техническая подготовка (%)	45%	18
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5%	2
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)		
Общее количество часов в год		100%	39

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 13 недель (с 01 октября по 31 декабря).
 Объем работы (количество часов) составляет: стартовый уровень – 39 часов.

Примерный план учебно-тренировочной нагрузки изложен в таблице № 8

Таблица № 8

ПЛАН					
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ					
Спортивно-оздоровительный этап, стартовый уровень ОТДЕЛЕНИЕ ФУТБОЛА 3 часа в неделю, всего 13 недель, 39 часов					
Раздел подготовки	Часы по программе	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего
Общая физическая подготовка (%)	7	3	3	1	7
Специальная физическая подготовка, интегральная подготовка (%)	12	4	2	6	12
Техническая подготовка (%)	18	6	7	5	18
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	0,5		1,5	2
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)					
ВСЕГО ЧАСОВ	39	13,5	12	13,5	39

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК реализации
дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
(спортивно-оздоровительный этап, стартовый уровень)
по виду спорта «футбол»**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий (астрономический час)
СОс -1	01.10.	31.12	13	26	39	1,5

Рабочая программа по виду спорта «футбол»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки

Физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных спортсменов разнообразными двигательными навыками.

Средства ОФП подбираются с учетом возраста и специфики. Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для избранного вида спорта.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. На начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40-50 %.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка — это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие спортсмена - развитие систем и функций организма занимающихся.

Основными задачами ОФП являются овладение разнообразными умениями и навыками, развитие у обучающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, создание условий успешной подготовки в футболе.

Основными средствами являются разнообразные общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты, легкоатлетические упражнения и спортивные игры.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для мышц шеи: повороты, наклоны и вращения головой в различных плоскостях.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

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

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 малыми мячами: броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. 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 15м, 30м, 300м, 1000м (в зависимости от возраста), челночный бег, бег зигзагом. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель.

Эстафеты и игры с мячом.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в подготовке спортсменов.

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча.

Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м; 4x5 м; 4x10 м; 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно — спиной вперед и т. д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры типа «волк

во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Борьба за мяч.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии).

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой. Прыжки вверх с поворотом. Прыжки с места. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром,. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

Техническая и тактическая подготовка

Одним из основных разделов футбола является техника. Причем необходимо различать технику игрока и технику футбола. Техника игрока включает такие понятия, как объем и надежность техники. Объем техники – это совокупность технических приемов, которыми владеет данный игрок. Под надежностью техники понимают качество выполнения технических приемов в условиях сбивающих воздействий. Техника футбола – это совокупность всех технических приемов ведения игры. Поскольку техника футбола – это средство ведения игры, а ведение игры следует законам тактики, то необходимо рассматривать технику в единстве с тактикой, то есть такие понятия, как тактико-технические действия и тактико-техническая подготовка.

Техника же в чистом виде как раздел футбола подразделяется на технику игры полевых игроков и вратаря.

Техника полевых игроков включает в себя: удары по мячу; обработку мяча; вбрасывание мяча из-за боковой линии; отбор мяча; ведение мяча; обманные движения (финты); технику передвижений.

Методически обучение технике футбола должно базироваться на общедидактических принципах: 1) сознательности и активности; 2) систематичности; 3) наглядности; 4) постепенности; 5) доступности; 6) прочности; 7) индивидуализации.

Суть принципа сознательности и активности заключается в том, что обучаемый должен осознанно подходить к овладению техникой футбола, то есть понимать назначение того или иного технического приема, как он выполняется, стремиться

найти наиболее рациональную манеру выполнения, исходя из собственных возможностей и особенностей.

Принцип систематичности реализуется посредством регулярности занятий в тренировочном цикле и последовательностью циклов в периоде спортивной деятельности.

Принцип наглядности помогает создать правильное восприятие технического приема в целом и его элементов и заключается в демонстрации плакатов, рисунков, кинокольцовок и показе приема и его элементов тренером.

Принцип постепенности заключается в изучении элементов техники от простого к сложному.

Принцип доступности требует строгого соответствия изучаемого материала возможностям обучаемых.

Принцип прочности, один из самых важных, реализуется путем изменения условий выполнения технического приема: вначале изучаются отдельные элементы, затем прием в целом, после чего прием выполняется в условиях ограничения времени, сбивающих помех (погода, состояние поля, различные отвлекающие моменты и т.д.) и, наконец, в противодействии с соперником (пассивным, затем активным). Совершенствование освоенных технических приемов производится в игровых условиях.

Принцип же индивидуализации требует индивидуального подхода к футболистам при работе над техникой с учетом особенностей их техники и индивидуального развития.

Тренер-преподаватель в своей работе использует материалы раздела «МЯЧ+ВОРОТА» из Программы подготовки футболистов 6-9 лет. Методические рекомендации под редакцией Власова. А.Е. Характерные признаки детей, находящихся на данном этапе по-прежнему, как и на этапе «Мяч», хотят только владеть мячом и не понимают командной игры; главное отличие от этапа «Мяч» заключается в том, что во время игры в футбол понимают, что есть цель - забить мяч в ворота; добравшись в игре до мяча, не бьют куда попало, а стараются осознанно овладеть мячом и создать условия для удара (выбрать позицию); всё еще не умеют играть в пас, не понимают групповых взаимодействий; понимают только очень простые правила при игре в футбол. Учебный материал этапа «мяч+ ворота» изложен в Приложении № 1 к настоящей программе.

Примерные темы теоретических занятий

Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом

Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Психологическая подготовка

В основе психологической подготовки лежат, с одной стороны, психологические особенности вида спорта, с другой стороны – психологические

особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

Задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Специфика футбола, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные)
- лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

На этапах начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания на фоне ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях. Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
стартовый уровень	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	120	октябрь декабрь	Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Антидопинговые мероприятия, направленные на проведение разъяснительной работы среди обучающихся для профилактики применения допинговых средств, консультации спортивного врача. Мероприятия антидопинговой программы в СШОР преследует следующие цели:

- Обучение футболистов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- Обучение футболистов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- Увеличение числа молодых футболистов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Основные понятия и термины

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

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности,

Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный 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.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

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.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности футболистов и персонала в ГБУ ДО СШОР Приморского района Санкт-Петербурга реализуются образовательные программы со спортсменами и персоналом на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий.

ПЛАН антидопинговых мероприятий ГБУ ДО СШОР Приморского района Санкт-Петербурга

Таблица № 22

Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения мероприятия
Стартовый	Теоретическое занятие	Ценности спорта. Честная игра	Тренер-преподаватель	1 раз
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	1 раз

Примеры лекций:

1. Допинг – элементарное понятие. Влияние допинга на здоровье спортсмена.

При организации учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель должен руководствоваться следующими принципами:

1.1. Принцип единства обучения и воспитания:

При занятиях футболом создаются условия для воспитательной работы. Для достижения поставленной цели (научиться плавать, достичь определенного спортивного результата) занимающемуся приходится выполнять различные упражнения, преодолевая при этом усталость, а иногда и страх. Это способствует воспитанию волевых качеств.

Однако упражнения сами по себе не воспитывают моральных качеств. Спортсмены воспитываются в процессе общения и взаимодействия с другими людьми. При занятиях футболом спортсмены объединяются в группы, коллективы. Взаимоотношения между членами коллектива, его традиции и общий стиль работы оказывают решающее влияние на эффект воспитательной работы.

Организатор и руководитель такого коллектива – тренер-преподаватель. Тренер-преподаватель наделен особыми правами, полномочиями и несет ответственность за работу коллектива, формирует стиль его работы и традиции, регулирует взаимоотношение между членами коллектива, отвечает за воспитательную работу, за организационную связь обучения и воспитания.

Основным методом воспитательной работы тренера-преподавателя является метод убеждения. Наряду с ним могут применяться методы поощрения и наказания.

1.2. Принцип сознательности и активности.

Активность занимающихся и их поведение на занятиях определяется отношением к итоговой цели, целеустремленностью и пониманием того, что необходимо сделать для достижения намеченной цели, осознано относятся к выполнению тех или иных упражнений.

Путь от начинающего спортсмена к званию мастера спорта может длиться несколько лет. Но далеко не все могут тренироваться активно и целеустремленно не нарушая режима тренировки и в кое чем отказывая себе. Чтобы отношение спортсменов было целеустремленным, необходимо ставить перед ним ряд конкретных задач, последовательное решение которых обеспечит достижение цели. Необходимо намечать конкретные задачи на каждый месяц, неделю, тренировку.

Целеустремленность занимающихся, сознательное отношение к занятиям – основа, обеспечивающая их активность. Для обеспечения активного выполнения всех заданий тренеру-преподавателю необходимо сделать занятия увлекательными, эмоциональными, интересными.

Сочетание сознательного отношения с увеличением обеспечивает активность занимающихся и высокую эффективность обучения и тренировки. Эмоциональность занятий повышается путем использования игрового и соревновательного методов организации выполнения упражнений, применения разнообразных комплексов целенаправленных упражнений, созданием наилучших условий для занятий.

1.3. Принцип доступности.

Чрезмерно трудное задание может оказаться просто невыполнимым для недостаточно подготовленного к ним занимающегося. Все предлагаемые спортсмену задания необходимо соразмерить с возможностями занимающегося, но это не значит, что следует использовать только такие упражнения, которые могут выполняться легко, без усилий и физического напряжения. Задания могут быть трудными, но выполнимыми, доступными спортсмену при определенной мобилизации им своих сил и возможностей.

Тренеру-преподавателю необходимо учитывать и то какие последствия окажет выполнение тех или иных упражнений на организм спортсмена. Ежедневные большие нагрузки могут привести к перетренированности, снижению работоспособности, а иногда и к патологическим изменениям в организме.

Трудность упражнения определяется не только структурой движения, но и величиной физических усилий, а также зависит от подготовленности и индивидуальных особенностей занимающихся.

1.4. Принцип систематичности и последовательности.

Для выполнения трудного упражнения, занимающийся должен освоить более легкие подводящие упражнения, пловцу необходимо развить качества и приобрести навыки и умения, которые требуются для выполнения трудного упражнения. Необходимо отметить, что формирование навыков (при обучении) и развитие функциональных возможностей пловца (при тренировке) осуществляются успешнее тогда, когда между повторениями упражнений в одном занятии и между учебными занятиями проходит определенное время. Поэтому обучение и тренировка должны проводиться по определенной системе с последовательным переходом от одних упражнений к другим.

Обучение является целостным процессом, состоящим из ряда органически связанных между собой звеньев - тренировок.

База для решения задач очередной тренировки закладывается на предыдущих занятиях;

на каждой тренировке создаются предпосылки для решения задач последующих тренировок.

Составляя план работы, тренер-преподаватель руководствуется следующими правилами, вытекающими из принципа систематичности и последовательности: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от легкого к трудному.

1.5. Принцип прочности и научности.

Для того чтобы навыки выполнения относительно простых движений способствовали освоению более сложных, трудных упражнений, необходимо достаточно прочно освоить эти простые движения.

Для достижения высоких спортивных результатов пловец должен овладеть техникой, необходимо чтобы у него сформировался прочный двигательный стереотип, навык.

Формирование двигательного навыка происходит, когда человек многократно выполняет какое-нибудь сложное движение. Впервые выполняя упражнения в коре головного мозга возникает много очагов возбуждения, причем процессы возбуждения преобладают над процессами торможения, напрягаются не только те мышцы работа которых обеспечивает выполнение движений, но и те, которые в этот момент движения должны быть расслаблены. Движения выполняются угловато, не точно. При многократном повторении изучаемого движения создаются условные двигательные рефлексy.

В процессе обучения и тренировки большое внимание следует обращать на развитие у занимающихся способностей ориентироваться и управлять своими движениями, на развитие физических качеств и координационных возможностей.

1.6. Принцип наглядности.

При обучении образное представление формируется быстрее, когда объяснение дополняется показом, демонстрацией т.е. с использованием наглядного метода.

При обучении футболу наглядность обеспечивается показом изучаемых движений преподавателем или его помощником, демонстрацией кинокартин, киноколяцков, кинограмм, рисунков с сопровождением словесного объяснения.

1.7. К специфическим принципам спортивной тренировки относят:

- а) принцип направленности к высшим достижениям;
- б) принцип единства общей и специальной подготовки спортсменов;
- в) принцип непрерывности тренировочного процесса.
- г) принцип постепенного и максимального увеличения тренировочных требований;
- д) принцип волнообразного изменения величины тренировочных нагрузок;
- е) принцип цикличности тренировочного процесса.

Основными методами обучения, посредством которых тренер-преподаватель воспитывает у занимающихся необходимые умения и навыки и передает им свои знания являются:

а) Словесные методы. С помощью них у футболистов создают предварительное представление об изучаемом движении, о его форме и характере, а также развивают умения анализировать созданное педагогом представление о движении, устанавливать и устранять ошибки.

Видами словесных методов является: объяснение, рассказ, беседа, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет.

б) Наглядные методы обеспечивают создание у занимающихся конкретного представления об изучаемом действии, движении или упражнении. Они включают в себя: показ упражнений, учебных наглядных пособий, кинокольцовок, учебных фильмов.

в) Практические методы. В группу практических методов входят: метод упражнения, игровой, соревновательный. Главным является метод упражнения.

При обучении плаванию широко используются следующие приемы: облегчение или усложнение условий выполнения движений, выполнение упражнений в парах, контрастные приемы.

В зависимости от задач учебно-тренировочного занятия наибольший эффект достигается при комплексном использовании различных методов и методических приемов.

IV Методические и оценочные материалы

Форма, порядок и периодичность контроля за результативностью реализаций Программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам подготовки лицу, проходящему подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

На стартовом уровне подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить представление об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- нормативы (испытания) по видам подготовки.

По итогам этапа в целом Организация контролирует уровень освоения обучающимися Программы. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации Программы. Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы

Критерии оценивания результатов

- а) Регулярность и систематичность посещения тренировок.
- б) Уровень мотивации к занятиям
- в) Уровень освоения теоретических знаний
- г) Положительная динамика показателей ОФП и СФП
- д) Показатели освоенности техники изученных упражнений
- ё) Уровень здоровья (отсутствие хронических заболеваний, оценка функционального состояния организма спортсмена)

Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты).

Контроль учебно-тренировочного процесса лиц, проходящих подготовку по виду спорта «футбол» осуществляется систематически.

До проведения контрольных нормативов, СШОР рассматривает и утверждает на педагогическом совете план приема контрольных нормативов, а также систему их оценивания.

Нормативы для оценки общей физической, специальной физической подготовки лиц, прошедших подготовку в рамках Программы, представлены в таблице № 5.

Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
4. Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
5. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
6. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / М. А. Годик [и др.]; Российский футбольный союз. - Москва: Советский спорт, 2011. – 158 с.;
7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I этап (8-10 лет): организационно - методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе: метод. пособие; Объединение отечественных тренеров по футболу. - М.: Человек, 2010. – 110 с.;
8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. II этап (11-12 лет): организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе: метод. пособие; Объединение отечественных тренеров по футболу. - Москва: Человек, 2010. – 203 с.;
9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. III этап (13-15 лет): организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе: метод. пособие; Объединение отечественных тренеров по футболу. - Москва: Человек, 2010. - 311 с.;
10. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. IV этап (16-17 лет): организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе: метод. пособие; Объединение отечественных тренеров по футболу. - М.: Человек, 2010. - 166 с.
11. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие / Москва: Человек, 2010. - 174 с.;

12. Лях В.И., З. Витковски. Координационная тренировка в футболе. - М.: Советский спорт, 2010. - 215 с.;

13. Власов А.Е. Программа подготовки футболистов 6-9 лет. Методические рекомендации

Перечень аудиовизуальных средств

1. Видеозаписи сыгранных своей командой матчей;

Перечень ресурсов сети Интернет

1. <http://www.minsport.gov.ru/>;
2. <http://kfis.spb.ru/>;
3. <http://www.rfs.ru/>;
4. <http://lesgaft.spb.ru/>.

Приложение № 1
на 48 листах