

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 12 г. РОСТОВА-НА-ДОНУ»**

Утверждаю
Директор МБУ ДО «СПШ № 12»
г. Ростова-на-Дону

И. П. Иваненко
Приказ № 1-ОД от «11» января 2023г.

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

Рассмотрена на заседании Педагогического совета МБУ
(протокол № 1 от 11.01.2023г.)

Ростов-на-Дону
2023

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» предназначена для организации учебно-тренировочного процесса в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 12 г. Ростова-на-Дону» (далее – МБУ, учреждение).

Программа разработана:

Иваненко Н.П.	директор, отличник физической культуры и спорта России, Мастер спорта России по военному многоборью
Сучкова О.С.	заместитель директора по учебно-спортивной работе, судья второй квалификационной категории
Петренко К.В.	тренер-преподаватель по виду спорта «футбол»
Карпенко В.В.	тренер-преподаватель по виду спорта «футбол», тренер-преподаватель второй квалификационной категории
Могрычев А.А.	тренер-преподаватель по виду спорта «футбол»
Секач Д.В.	тренер-преподаватель по виду спорта «футбол», тренер-преподаватель второй квалификационной категории
Морозов М.С.	тренер-преподаватель по виду спорта «футбол»
Гурулев И.Ю.	старший инструктор-методист
Яровой С.С.	инструктор-методист

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Общие положения	5
2.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	10
2.2.	Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки.	10
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	13
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	16
2.3.3.	Спортивные соревнования	17
2.3.4.	Годовой учебно-тренировочный план	19
2.3.5.	Календарный план воспитательной работы	22
2.3.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	27
2.3.7.	План инструкторской и судейской практики	32
2.3.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	35
3.	Система контроля.	39
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	39
3.1.1.	На этапе начальной подготовки	39
3.1.2.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	39
3.1.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства	40
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки	40
3.2.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (тестирование) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	41
4.	Рабочая программа по виду спорта «футбол»	45
4.1.	Рабочая программа по виду спорта «футбол» составляется тренером-преподавателем на каждую учебно-тренировочную группу в соответствии Программой	45
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по	58

	отдельным спортивным дисциплинам «футбол»	
5.1.	Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «футбол»	59
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	65
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	65
6.2.	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки	70
6.2.1.	Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками	70
6.2.2.	Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации	70
6.2.3.	Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей	71
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	72

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 года № 1000 (далее ФССП) и в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 года № 329-ФЗ;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральный закон Российской Федерации от 23.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 года № 1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 12 г. Ростова-на-Дону».

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «футбол» в МБУ ДО «СШ №12» города Ростова-на-Дону.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных и спортивных.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивают формирование личностных результатов, таких как:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности в соответствии с их возрастными нормативами, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения, овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание учебно-тренировочной нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развивать понимание о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Основные **задачи**, решаемые в процессе спортивной подготовки:

1. Освоение техники и тактики избранного вида спорта – футбол.
2. Обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта.
3. Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности.
4. Приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности обучающихся (интегральная подготовка).

Указанные задачи в наиболее общем виде определяют основные направления спортивной подготовки обучающихся (спортсменов), имеющие самостоятельные признаки: техническую, тактическую, физическую, психологическую и интегральную. Из содержания каждой из этих сторон вытекают конкретные задачи подготовки.

Основными сторонами подготовленности обучающихся (спортсменов) являются виды подготовки в процентном соотношении от нагрузки на этапах и годах подготовки:

- общая физическая подготовка (ОФП),
- специальная физическая подготовка (СФП),
- участие в спортивных соревнованиях,
- техническая подготовка (избранный вид спорта, владение мячом, технические приемы ведения игры и т.д.),
- тактическая, теоретическая, психическая подготовка,
- инструкторская и судейская практика,

- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль,
- интегральная подготовка.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Срок реализации Программы зависит от продолжительности этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку по отдельным этапам, количества лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, индивидуальных особенностей физической и специальной физической подготовленности обучающегося (спортсмена), выполнения спортивных разрядов и спортивных званий и варьируется в зависимости от минимального возраста лиц для зачисления и перевода на другие этапы спортивной подготовки и составляет в среднем:

- для мальчиков и юношей 11 лет.

Реализация Программы осуществляется на этапах: начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочном этапе (далее – УТ), этапе совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ).

В МБУ осуществляется отбор лиц для их спортивной подготовки в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки (приложение № 6, 7, 8 к ФССП).

Минимальный возраст зачисления обучающихся (спортсменов) в МБУ на этапы спортивной подготовки определяется федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (приложение № 1 к ФССП).

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации до трех лет).

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп МБУ самостоятельно:

- формирует учебно-тренировочные группы по этапам спортивной подготовки, с учетом возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов), объемов недельной тренировочной нагрузки, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов и возраста обучающегося;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (приложение № 1 к ФССП);
- объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуском;
- проводит промежуточную аттестацию не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению МБУ с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его временной нетрудоспособности, травмы.

Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, **прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.**

Перевод (в том числе досрочно) в группу следующего года или этапа спортивной подготовки проводится решением Педагогического совета МБУ на основании стажа занятий, выполнения контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Основанием отчисления из МБУ является:

- состояние здоровья обучающегося;
- нерегулярное посещение учебно-тренировочных занятий;
- невыполнение норм контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и (или) несоответствие требованиям федерального стандарта по виду спорта «футбол»;
- нарушение правил поведения в учреждении и Устава МБУ;
- отказ от прохождения медицинского обследования.

Решение об отчислении обучающегося принимается Педагогическим советом МБУ.

Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

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

Приложение № 1
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«футбол», утвержденному
приказом Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. № 1000

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки(лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6

2.2. Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

Программа рассчитана на 52 недели в году, обеспечивает непрерывный учебно-тренировочный процесс, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

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

Общий годовой объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки для этапов спортивной подготовки (приложение № 2 к ФССП).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

Приложение № 2
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«футбол», утвержденному
приказом Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. № 1000

Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 16	16 - 18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936

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

МБУ обеспечивают учебно-тренировочный процесс посредством реализации Программы, направленной на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование

спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МБУ:

1. Определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся (спортсменов).

2. Проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3. Использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

4. Составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

5. Формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды

(от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более).

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся (спортсменов).

Практические занятия различаются по:

- цели (тренировочные, контрольные и соревновательные);
- количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);
- степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные).

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое учебно-тренировочное занятие, проводимое под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

Учебно-тренировочное занятие строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К учебно-тренировочному занятию предъявляются следующие основные требования:

1) Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним: воспитательным, оздоровительным и специальным.

2) Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

3) В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

4) Каждое отдельное учебно-тренировочное занятия должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Структура учебно-тренировочного занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

В *подготовительной части* (разминке) происходит начальная организация обучающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание учебно-тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной

деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнений основной части.

Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени.

Основная часть направлена на решение задач занятия, связанных с обучением и совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно силовых качеств решают в первой половине основной части.
2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки в учебно-тренировочном занятии носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

Заключительная часть занятия должна обеспечивать постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние. В конце занятия подводятся итоги, даются индивидуальные задания.

На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

В зависимости от цели и задач в подготовке футболистов используют комплексные и тематические занятия.

Комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической.

В тренировке юных футболистов преимущественно применяют комплексные уроки.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой проведения занятия являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности занимающихся.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) занимающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В *индивидуальных занятиях* используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей футболиста. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Своё конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно тренером и игроком. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

В процессе учебно-тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов, а на теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований.

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся совместно с медицинским работником. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающихся.

Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же спортсмены приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольно-переводные нормативы.

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы), проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных (мероприятий) сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и уровня предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (приложение к ФССП № 3).

Приложение № 3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
«футбол», утвержденному
приказом Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. № 1000

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.3.3. Спортивные соревнования

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, основные, с учетом особенностей вида спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся (приложение № 4 к ФССП).

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (осуществляется в соответствии с Календарным планом официальных спортивных соревнований и физкультурных мероприятий МБУ, формируемым на основе календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Ростова-на-Дону, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Ростовской области и Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий на соответствующий год.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные МБУ.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях и подлежит планированию.

К участию в спортивных соревнованиях допускаются обучающиеся:

- соответствующего возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, согласно положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;
- имеющие медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдающие общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

МБУ ДО «СШ №12» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

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

2.3.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в МБУ проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки (приложение № 2 к ФССП), рассчитывается в процентном соотношении по видам спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение № 5 к ФССП), составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах), определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности МБУ.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия в процентном соотношении входят следующие виды спортивной подготовки: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, участие в спортивных соревнованиях, техническая подготовка, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, интегральная подготовка (таблица № 1).

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в
структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной
подготовки по виду спорта «футбол»**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1	Общая физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17	13 - 17	13 - 17	9 - 11
2	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9 - 11
3	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	-	7-8	7-8	10-12
4	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9 - 11
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11
8	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5 - 6	6 - 8	10-12	12-16	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		14-28	14-28	12-24	12-24	6-12
		1.	Общая физическая подготовка (%)	47	54	68
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	47	62	83
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	42	50	83
4.	Техническая подготовка (%)	143	192	192	125	83
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	6	8	36	75	167
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	10	12	33
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	16	21	21	56	66
8.	Интегральная подготовка (%)	100	141	104	162	234
Общее количество часов в год		312	416	520	624	832

В примерном годовом учебно-тренировочном плане приведено примерное распределения часов по видам спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах из расчета:

НП-1 - 6 часов в неделю;

НП-2-3 - 8 часов в неделю;

УТ-1, 2, 3 - 10 часов в неделю;

УТ- 4, 5 - 12 часов в неделю;

ССМ - 16 часов в неделю.

2.3.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год и направлен на формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни; формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля (таблица № 2).

Таблица № 2

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;	В течение года

		- формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса со спортсменами любого возраста, пола и уровня подготовленности. Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания обучающихся. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед членами группы, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к настольному теннису. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки и действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, правилами поведения и основой для суждения и оценки.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств спортсменов. Прежде всего это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам, спортивному коллективу, соперникам.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома – на все это должен обращать внимание тренер-преподаватель. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором спортивной школы, в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, выездов в другие города, летних лагерных сборов, оздоровительных и других мероприятий.

Цели деятельности в физическом воспитании спортсменов, занимающихся настольным теннисом, объединяются общей направленностью: формирование потребности на занятиях в физических упражнениях, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, нравственное, эстетическое и этическое развитие.

Воспитательная работа способствует индивидуализации спортсменов в коллективе, активному усвоению и воспроизведению знаний, умений и двигательных действий, приобретаемых обучающимися в процессе освоения, воспроизведения и самостоятельного использования накапливаемого опыта в физкультурно-спортивной деятельности. К воспитательной работе относится также и работа с родителями.

К воспитательным средствам относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступающих; проводы выпускников; просмотр соревнований, их обсуждение; соревновательная деятельность обучающихся и ее анализ; регулярное подведение итогов спортивной деятельности: проведение тематических

праздников; встречи со знаменитыми спортсменами; экскурсии, культпоходы в театр, на выставки; тематические выставки и беседы; трудовые сборы и субботники; оформление стендов, стенгазет, проведение Дней здоровья, выступление теннисистов на различных районных и городских мероприятиях, поздравление обучающихся с днем рождения.

Рефлексия и анализ тренировки проводятся сразу после тренировки. Их педагогический смысл – научить детей осмыслению учебно-тренировочной деятельности, привить навыки коллективного анализа, воспитать в них культуру общения, научить искусству разговора. Никакая, даже самая насыщенная тренировка не принесет много пользы, если она со всех сторон, самым тщательным образом не оценена, не проанализирована, и из всего не сделано обобщающих выводов.

Очень важно также правильно завершать тренировку на высоком эмоциональном уровне, используя приемы снятия психологического напряжения, а также упражнения на сплочение коллектива. После выяснения особенностей и проблем ребенка, зная все положительное о нем, можно наметить пути, приемы и способы успешного взаимодействия с ним, помочь в его самореализации.

Для этого педагог создает ему ситуацию успеха, которая является основным фактором личностного роста, так как успех ребенка – это источник его внутренних сил и энергии.

Задача воспитательных действий на тренировках направлена на то, чтобы обеспечить каждому ребенку самые благоприятные условия проявления его способностей и умений. Метод поощрения – положительная оценка тех лучших качеств, которые проявились в поступках ребенка, метод наказания – это выявление ошибок в поведении и их осуждение.

Поощрения стимулируют правильную линию в поведении, наказания тормозят проявления недисциплинированности, недобросовестности и других отрицательных качеств. Эти методы педагогического воздействия служат тому, чтобы помочь детям осознать свои достоинства или недостатки, стимулировать или тормозить определенное поведение, приучать контролировать свое поведение.

Без системы этих мер педагогического воздействия вообще нельзя воспитывать, невозможно и развивать самовоспитание детей, их общественную активность. Продуманная система поощрений и наказаний помогает закалять человеческий характер, воспитывает человеческое достоинство, чувство ответственности. Но нельзя злоупотреблять как положительными, так и отрицательными оценками.

Если возникает вопрос, с чего начинать, то начинать надо с похвалы. Опережающая похвала педагога всегда несет в себе положительный воспитательный заряд – веру, намечает хорошую перспективу для личности.

Вместе с этим надо проявлять осторожность и чувство меры при одобрениях, не следует чрезмерно хвалить ребенка. Методы поощрения могут быть моральные и материальные.

К моральным относятся: проявления доброты, внимания, заботы; одобрительные обращения; снисхождение (прощение); проявления восхищения, радостного удивления; внушение уверенности; похвала, раскрывающая основание оценки («молодец, теперь всем будет комфортно»); проявление доверия; поручение ответственных дел; моральная поддержка и укрепление веры в собственные силы.

К материальным вознаграждениям можно отнести: присуждение награды; вручение грамоты, диплома, игрушки-символа; записка родителям; лакомство; выдача «хваляшек» – наклейка или печать в дневнике спортсмена с подписью за что (яркие наклейки намного приятнее, чем устное замечание или похвала); присвоение звания (самый аккуратный, дисциплинированный, внимательный и т.д.) с вручением отличительного знака; также вводится система поощрений, номинации за определенный поступок или достижения.

Не менее значимы в практической педагогической деятельности наказания, к которым приходится прибегать в тех или иных конкретных педагогических ситуациях. К методам наказания относятся: проявление тренером огорчения; ласковый упрек и намек; оттянутая во времени оценка; выдача «ругашек» – наклейка, картинка или печать в дневнике спортсмена с подписью за что (устное замечание, а тем более разговор на повышенных тонах портят настроение коллектива в целом, а «ругашка» заставляет задуматься только адресата и не касается остальных членов коллектива) и т.д.

Необходимым условием для развития личности, ее защищенности, психологического комфорта является формирование сплоченного и дружного воспитательного коллектива, создание доброжелательной атмосферы. Самореализация личности педагога является условием для самореализации личности ребенка, и наоборот, успешный личностный рост ребенка есть стимул для развития и формирования личности педагога.

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушения антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами-преподавателями, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных *Всемирным антидопинговым агентством*.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение

допинга в спорте и борьбу с ним;

- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;

К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества.

К средствам, которые причиняют особый вред здоровью и подвергаются контролю, относятся допинги и допинговые методы (манипуляции). По фармакологическому действию допинги делятся на пять классов:

1. Психостимуляторы (амфетамин, эфедрин, фенамин, кофеин, кокаин и др.);
2. Наркотические средства (морфин, алкалоиды-опиаты, промедол, фентанил и др.);
3. Анаболические стероиды (тестостерон и его производные, метандростенолон, ретаболил, андродиол и многие другие), а также анаболические пептидные гормоны (соматотропин, гонадо-тропин, эритропоэтин);
4. Бета-блокаторы (анапримин (пропранолол), окспренолол, надолол, атенолол и др.);
5. Диуретики (новурит, дихлоти-азид, фуросемид (лазикс), клопамид, диакарб, верошпирон и др.).

Допинги являются биологически активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому прием спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при прохождении допинг - контроля.

К допинговым методам относятся кровяной допинг, различные манипуляции (например, подавление процесса овуляции у женщин и др.). Биологическое действие в организме отдельных классов допингов разнообразно. Так, психостимуляторы повышают спортивную деятельность путем активации деятельности ЦНС, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, что улучшает энергетику и сократительную активность скелетных мышц, а также снимают усталость, придают уверенность в своих силах, однако могут привести к предельному напряжению функций этих систем и истощению энергетических ресурсов. Наркотические вещества подавляют болевую чувствительность, так как являются сильными анальгетиками, и отдалают чувство утомления. Анаболические стероиды усиливают процессы синтеза белка и уменьшают их распад, поэтому стимулируют рост мышц, количества эритроцитов, способствуя ускорению адаптации организма к мышечной деятельности и процессов восстановления, улучшению композиционного состава тела. Бета-блокаторы противодействуют эффектам адреналина и норадреналина, что как бы успокаивает спортсмена, повышает адаптацию к физическим нагрузкам на выносливость. Диуретики, или мочегонные средства усиливают выведение из организма солей, воды и

некоторых химических веществ, что способствует снижению массы тела, выведению запрещенных препаратов.

План антидопинговых мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год направлен на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий направленных на предотвращение допинга в спорте, вносятся следующие мероприятия: беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий; беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля (таблица № 3).

Таблица № 3

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним в МБУ ДО «СШ № 12»

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	«Что такое допинг в спорте?»	1 раз в год	Занятие – лекция – тренер-преподаватель
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА с помощью родителей		Начало года	Прохождение на сайте РУСАДА и получение сертификата
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие	Ознакомление со списком запрещенных препаратов	1 раз в год	Занятие – лекция – тренер-преподаватель
	Родительское	«Роль родителей в	1-2 раза в год	Включить в

	собрание	процессе формирования антидопинговой культуры»		повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РУСАДА
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Начало года	Прохождение на сайте РУСАДА и получение сертификата
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Начало года	Прохождение на сайте РУСАДА и получение сертификата
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	

2.3.7. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора и судьи начинают прививаться еще на этапе начальной подготовки и осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются. В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;
- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя и т.д.

Для получения звания судьи по спорту обучающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства школы по настольному теннису;
- участвовать в судействе соревновательных тренировок совместно с тренером-преподавателем;
- участвовать в судействе внутри школьных соревнований (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня 1 спортивного разряда, КМС, МС в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила жеребьевки соревнований, оценки партий, сыгранных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение занимающимся групп учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства квалификационных категорий спортивных судей.

Квалификационные категории спортивных судей присваивается в соответствии с квалификационными требованиями к кандидатам после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Планы инструкторской и судейской практик в МБУ ДО «СШ № 12» представлены в таблицах №4 , № 5.

Таблица № 4

План инструкторской практики

№ п/п	Темы инструкторской практики	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
			до 3-х лет	свыше 3-х лет	
1.	Навыки строевой подготовки	+	+	-	-
2.	Участие в подготовке к соревнованиям	+	+	+	+
3.	Регистрирование спортивных результатов, тестирований	-	+	+	+
4.	Анализ выступления в соревнованиях	-	-	+	+
5.	Составление комплексов упражнений для разминки, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия	-	-	+	+
6.	Помощь тренеру-преподавателю в проведении различных частей учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки	+	-	-	+
7.	Проведение различных частей учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки	-	-	-	+
8.	Подготовка и проведение беседы с юными спортсменами об истории футбола, о спортсменах школы – победителях и призерах всероссийских соревнований	-	-	-	+
9.	Просмотр и анализ видеозаписей соревнований	-	-	+	+

План судейской практики

№ п/п	Темы судейской практики	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
			до 3-х лет	свыше 3-х лет	
1.	Теоретическая подготовка Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	-	+	+	-
	Положение о соревнованиях. Заявки.	-	-	+	+
	Порядок вступления в соревнования команд и участников.	-	-	+	+
	Определение победителей командного первенства. Участники и победители финальных соревнований	-	-	+	+
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров-преподавателей	-	-	+	+
	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей	-	-	-	+
	Рефери соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований.	-	-	-	+
	Оценка игры, подсчет голов	-	-	-	+
2.	Общие требования к соревнованиям.	-	-	-	+
	Особенности судейства игры на соревнованиях	-	-	+	+
	Классификация дисциплин, особенности технического исполнения	-	-	-	+
	Методика и техника судейства.	-	-	-	+
	Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований	-	-	-	+
	Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях	-	-	-	+

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

Для прохождения спортивной подготовки по Программе допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «футбол».

МБУ ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста спортсмена, уровня его функциональной подготовки.

Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия учебно-тренировочных нагрузок на обучающихся (спортсменов).

Врачебно-педагогические наблюдения осуществляются врачами по лечебной физкультуре, врачами по спортивной медицине совместно с тренером-преподавателем.

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером-преподавателем при планировании учебно-тренировочного процесса.

При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

План применения восстановительных средств (таблица № 6) разрабатывается тренерами-преподавателями конкретно для группы с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося (спортсмена) и потребностей в том или ином средстве восстановления в зависимости от периода спортивной подготовки.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

У обучающихся наблюдается преимущественно утомление нервно-мышечного аппарата (локальное или общее мышечное утомление), проявляющееся в уменьшении силы, быстроты движений, наличии ощущений болезненности в мышцах.

Методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- Рациональное распределение нагрузок по этапам спортивной подготовки;
- Рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- Постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- Разнообразии средств и методов тренировки;
- Переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- Чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- Оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Упражнения для активного отдыха и расслабления;
- Корректирующие упражнения для позвоночника;
- Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- Создание положительного эмоционального фона тренировки;
- Переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- Внушение;
- Психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам относятся:

Гигиенические средства:

- Водные процедуры закаливающего характера;
- Душ, теплые ванны;
- Прогулки на свежем воздухе;
- Рациональные режимы дня, сна, питания;
- Рациональное питание, витаминизация;
- Тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства:

- Душ теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; контрастный и вибрационный (тонизирующий) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;
- Ванны хвойные, жемчужные, солевые;

- Бани 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- Ультрафиолетовое облучение;
- Аэронизация кислородотерапия;
- Массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа, поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с детьми на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в учебно-тренировочных группах и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Методически неправильно построенное учебно-тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных теннисистов в полноценном белке, витаминах и минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов, спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует в начале применять средства общего воздействия, а затем – локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов (таблица № 6), но систематически и грамотно их применять.

Таблица № 6

План применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	НП-1, НП-2	УТ		ССМ
				до 3-х лет	свыше 3-х лет	
1.	Педагогические средства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления	Тренер-преподаватель	-	+	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления	Тренер-преподаватель, медработник	-	+	+	+
4.	Физиотерапевтические средства	Тренер-преподаватель, медработник	-	-	+	+

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

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

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается прохождением аттестации обучающихся, проводимой МБУ, на основе сдачи комплексов контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками при окончании полного курса дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (этап ССМ), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Целью и задачами проведения контрольно-переводных нормативов, далее (испытаний) является определение уровня физической и технической подготовленности обучающихся (спортсменов), уровня их спортивной квалификации перевод спортсменов на следующий этап спортивной подготовки (в том числе досрочно), отбор перспективных спортсменов для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства, формирование высокого уровня спортивной мотивации.

Контрольно-переводные нормативы проводятся для оценки результатов реализации Программы и включает в себя упражнения по общей физической подготовке, специальной физической подготовке уровня их спортивной квалификации.

Сдача контрольно-переводных нормативов, является обязательной и проводится по завершению календарного года (сентябрь - ноябрь).

При проведении испытаний необходимо создавать единые условия выполнения упражнений для всех обучающихся (спортсменов), участвующих в тестировании.

Перевод обучающихся (спортсменов) из группы в группу и по этапам спортивной подготовки происходит при положительной сдаче контрольно-переводных нормативов.

Положительной сдачей является выполнение всех нормативных требований.

Обучающиеся (спортсмены), не выполнившие требования контрольно-переводных нормативов, решением Педагогического совета МБУ, переводятся на спортивно-оздоровительный этап (при наличии).

Обучающиеся (спортсмены), отсутствующие в период проведения испытаний по каким-либо причинам, могут пройти тестирование в другие отведенные сроки, согласно приказу директора.

Контрольно-переводные нормативы представлены в Программе согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (приложение № 6, № 7, № 8).

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1	Бег 10м с высокого старта	с	не более	
			1.95	2.10
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7.40	7.80
1.3	Бег на 30 м	с	не более	
			4.80	5.00
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2.25	2.40
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7.10	7.30
2.3	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8.50	8.70
2.4	Удар на точность по воротам(10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

4. Рабочая программа по виду спорта «футбол»

4.1. Рабочая программа по виду спорта «футбол» составляется тренером-преподавателем на каждую учебно-тренировочную группу в соответствии с Программой.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов Программы на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы:

1. Титульный лист;
2. Пояснительная записка;
3. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
4. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы:

Титульный лист:

- Гриф согласования с руководителем МБУ;
- Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

Пояснительная записка:

- Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
- 1. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки, в котором указывается распределение планируемого количества часов по видам спортивной подготовки согласно процентному соотношению по видам спортивной подготовки (таблицы № 7-11);

2. Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки включающий в себя примерные темы по теоретической подготовке (таблица № 12).

3. Тематический годовой план, в котором указывается содержание учебного материала, количество часов и сроки освоения (таблица № 13);

4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной (указывается краткое описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки) (таблица № 14);

5. Планируемые результаты учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки на год (таблица № 15).

Таблица № 7

**Примерный Годовой учебно-тренировочный план
для этапа начальной подготовки, группа НП-1 (6 час/нед.)**

Разделы подготовки	Всего %	Всего час\год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Всего % и часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	100 %	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
ОФП (общая физическая подготовка)	15	47	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
СФП (специальная физическая подготовка)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка (спортивная дисциплина + беспредметная подготовка + предметная подготовка)	46	143	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	6	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1	-	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	16	2	1	2	1	2	1	2	-	2	1	2	-
Интегральная подготовка	32	100	9	8	8	8	8	8	8	9	8	8	8	10

**Примерный Годовой учебно-тренировочный план
для этапа начальной подготовки, группа НП-2,3 (8 час/нед.)**

Разделы подготовки	Всего %	Всего час\год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Всего % и часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	100 %	416	35	33	35	35	35	35	33	35	35	35	35	35
ОФП (общая физическая подготовка)	13	54	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5
СФП (специальная физическая подготовка)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Техническая подготовка (спортивная дисциплина + беспредметная подготовка + предметная подготовка)	46	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	8	-	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	21	4	-	4	-	-	4	-	-	4	4	1	-
Интегральная подготовка	34	141	11	11	10	13	14	9	13	12	10	9	13	14

**Примерный Годовой учебно-тренировочный план
для учебно-тренировочного этапа, группа УТ-1,2,3 (10 час/нед.)**

Разделы подготовки	Всего %	Всего час\год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Всего % и часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	100 %	520	42	44	44	44	42	44	44	44	42	44	42	44
ОФП (общая физическая подготовка)	13	68	5	6	6	6	5	6	6	6	5	6	5	6
СФП (специальная физическая подготовка)	9	47	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4
Участие в спортивных соревнованиях	8	42	4	4	-	4	5	4	-	4	5	4	4	4
Техническая подготовка (спортивная дисциплина + беспредметная подготовка + предметная подготовка)	37	192	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Инструкторская и судейская практика	2	10				2	2			2	2	2		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	21	4		4			5			4	4		
Интегральная подготовка	20	104	6	11	11	9	7	6	16	9	3	5	10	11

**Примерный Годовой учебно-тренировочный план
для учебно-тренировочного этапа, группа УТ-4-5 (12 час/нед.)**

Разделы подготовки	Всего %	Всего час\год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Всего % и часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	100 %	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52
ОФП (общая физическая подготовка)	13	82	6	7	6	7	6	7	8	9	6	7	6	7
СФП (специальная физическая подготовка)	10	62	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5
Участие в спортивных соревнованиях	8	50	5	5	-	5	5	5	-	5	5	5	5	5
Техническая подготовка (спортивная дисциплина + беспредметная подготовка + предметная подготовка)	20	125	11	10	11	10	11	10	11	10	11	10	10	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	75	6	7	6	7	6	7	3	7	6	7	6	7
Инструкторская и судейская практика	2	12	-	-	3	-	3	-	-	-	3	3	-	-
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	56	6	6	6	6	6	6	-	-	6	6	6	2
Интегральная подготовка	26	162	13	12	15	12	9	12	24	15	12	9	14	16

**Примерный Годовой учебно-тренировочный план
для этапа совершенствования спортивного мастерства,
группа ССМ (16 час/нед.)**

Разделы подготовки	Всего %	Всего час\год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Всего % и часов в месяц с учетом самостоятельных тренировочных занятий	100 %	832	69	69	70	69	69	70	69	69	70	70	69	69
ОФП (общая физическая подготовка)	10	83	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6
СФП (специальная физическая подготовка)	10	83	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Участие в спортивных соревнованиях	10	83	8	8	-	8	9	10	-	8	8	8	8	8
Техническая подготовка (спортивная дисциплина + беспредметная подготовка + предметная подготовка)	10	83	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	167	16	16	16	16	16	16	-	7	16	16	16	16
Инструкторская и судейская практика	4	33	3	3	3	3	3	6	-	-	3	3	3	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	66	8	6	6	6	6	6	-	-	8	8	6	6
Интегральная подготовка	28	234	15	15	24	15	14	11	48	33	14	14	15	16

**Учебно-тематический план
по этапам спортивной подготовки, включающий в себя примерные темы по теоретической подготовке**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по

	обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Примерный тематический годовой план

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:		
	Строевая подготовка, ОРУ		
	Упражнения разминочные с мячом и без		
	Бег, прыжки, элементы ЛА, акробатики		
	Подвижные игры, эстафеты		
2.	Специальная физическая подготовка:		
	Силовая подготовка (подтягивания, отжимания, приседания, поднимания ног, поднимания туловища)		
	Скоростно-силовая подготовка (бег, ускорения с мячом, рывки с мячом, ведение мяча, прыжки, отталкивание,)		
	Координационная подготовка (упражнения на ловкость и быстроту, ОРУ)		
	Гибкость (сед согнувшись, то же ноги врозь, шпагат, мост, упражнения на гибкость опорно-двигательного аппарата)		
3.	Участие в спортивных соревнованиях:		
	Наименование соревнований:		
4.	Техническая подготовка :		
	Техника владения мячом, ведение мяча, удары по мячу, остановки, удары по мячу головой		
	Последовательное изучение технических приемов игры от простого к сложному		
	Финты, отбор мяча, вбрасывания мяча		
	Техника вратаря		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		
	Тактические приемы ведения игры и практическая реализация приемов для достижения поставленной цели в соответствии со способностями футболиста, его амплуа		
	Теоретическая подготовка:		
	Правила поведения и ТБ		
	Терминология футбола, правила вида спорта футбол		
	Режим дня, гигиена, питание		
6.	Инструкторская и судейская практика:		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:		

Примерный программный материал на учебный год

Группа, этап подготовки:

Разделы программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Общая физическая подготовка:	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленных на развитие гибкости, координационных способностей, выносливости.
	Комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости и быстроты.
	Общеразвивающие упражнения (круговые движения головой, круги руками, круги предплечьями, вращения в лучезапястном суставе, повороты туловища, наклон вперед, вращения туловищем, вращения тазом, вращения в голеностопном суставе, прыжки с различным положением рук и ног)
	Элементы лёгкой атлетики (бег, прыжки.)
	Метания: сюда входят метания мяча на дальность, броски набивного мяча.
	Спортивные и подвижные игры: широко применяются баскетбол, ручной мяч, бадминтон, при этом происходит развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.
Специальная физическая подготовка:	Силовая подготовка (подтягивания, отжимания, приседания, поднимания ног, поднимания туловища)
	Скоростно-силовая подготовка (бег, прыжки, ; бег: 20 м, 30 м, 60 м, челночный бег, бег в горку, бег с препятствиями; прыжки в длину с места, многоскоки, прыжковый «китайский» комплекс) отталкивание, прыжковая выносливость)
	Комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных в футболе мышц туловища, ног, рук.
	Развитие взрывной силы и реактивной способности мышц, быстроты, специальной выносливости
Техническая подготовка: - тренировка техники владения мячом; - тренировка передвижений с мячом; -тренировка атак, отбора	Техническая подготовка - система движений, действий и приемов, которые спортсмен использует для достижения победы в соответствии с индивидуальными способностями.
	Техническая подготовка – обучение технике передвижений, технике полевого игрока, обучение ударам, остановкам, ведению мяча, финтам, отбору мяча, вбрасыванию мяча
	Тренировка точности и силы попадания в ворота
	Обучение технике вратаря
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Тактическая подготовка (индивидуальная, групповая, командная). Тактика нападения и защиты индивидуальные и групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря.
	Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки Тактическая подготовка формирует и вооружает футболистов целесообразными способами и формами ведения спортивной борьбы в процессе соревнований, подчиненными определенному замыслу и достижения соревновательной

	цели. Большое значение в тактике современного футбола имеют умение раскрыть тактический план соперника, собирая и осмысливая информацию о нем до состязания или во время спортивной борьбы, и умение скрывать свои собственные тактические планы и намерения.
	Психологическая подготовка: психорегулирующая тренировка, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.
Инструкторская и судейская практика:	1. Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки
	2. Участие в подготовке к спортивно-массовым выступлениям.
	3. Подготовка и проведение беседы с юными спортсменами по истории футбола
	4. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи футболистам своей группы.
	5. Обучение их простейшим базовым элементам игры в футбол
	6. Составление плана-конспекта фрагмента тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными футболистами
	7. Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера по футболу
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль:	врачебный контроль, медицинский осмотр
	отдых, прогулки, сон

Разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

Таблица № 15

Планируемые результаты на учебный год:

Наименование соревнований	Дата проведения соревнований	Планируемый результат (место, баллы)

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка (таблица № 16).

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

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

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

Таблица № 16

Спортивные дисциплины вида спорта «настольный теннис»

Футбол	0010002611Я
Наименование спортивной дисциплины	Номер-код
футбол	0010012611Я

5.1. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «футбол»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «командный игровой вид спорта», «командные соревнования», «Олимпийский вид спорта», основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку:

- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях;
- подлежит планированию;
- осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с дополнительными образовательными

программами спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ № 12», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным **на 52 недели**.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- интегральная подготовка.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса.

Многолетняя подготовка юных спортсменов в спортивной школе по виду спорта «футбол», в соответствии с Программой, проводится на этапах спортивной подготовки (таблица № 17):

1. Этап начальной подготовки (НП).
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ).
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Таблица № 17

Общая схема реализации системы многолетней подготовки спортсменов по виду спорта «футбол»

Этапы подготовки	Основная задача этапа	Периоды подготовки
Этап начальной подготовки	Базовая подготовка	Специального отбора, 7-9 лет
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Специализация и углубленная тренировка в футболе	Начальной и углубленной специализации, 10 – 14 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства	Достижение высокого спортивного результата	13 лет и старше, вплоть до окончания спортивной карьеры

Футбол (от англ. football, от foot - нога, ball - мяч) - командный игровой вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием, стандартные размеры поля 90-120x45-90 м. В игре участвуют две команды от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки тоже имеют свои задачи и позиции на нем. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль - помогать защитникам или нападающим, в зависимости от ситуации. Нападающие располагаются преимущественно на половине поля соперника, их основная задача - забивать голы.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважения к напарникам и соперникам, дисциплинированность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

Занимая ведущее место в общей системе физического воспитания, футбол в настоящее время является одним из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения.

Отличительные особенности вида спорта «футбол»

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. 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 тоже 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. Но, футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

К отличительным особенностям футболиста относятся следующие признаки:

- взрывной характер и быстрота передвижений;
- скоростно-силовой характер выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
- высокий уровень зрительной концентрации на действиях соперника и движения мяча;
- быстрота мышления и принятия игровых решений;
- высокий уровень развития двигательных и координационных навыков и умений, физических качеств и способностей.

Специфика соревновательной деятельности

Для приобретения соревновательного опыта в рамках программы на этапе начальной подготовки предусматривается участие спортсменов во внутри школьных соревнованиях. В тоже время в разделе теоретической подготовки на протяжении всего тренировочного процесса предусмотрено освещение вопросов по правилам и регламенту соревнований футбола, что позволяет спортсменам постоянно пополнять и совершенствовать свои знания по данным вопросам.

В течение тренировочного года спортсмены групп начальной подготовки 1-го года: овладевают определенными навыками выполнения основных технических действий в футболе, разучивают основы тактических действий в команде и, к концу тренировочного года, могут принять участие в соревнованиях внутри группы и отделения по виду спорта для начинающих футболистов. Такие соревнования развивают интерес к избранному виду спорта, мотивируют юных спортсменов к развитию не только техники владения мячом, но и физических, а также психологических моментов в соревновательной деятельности.

Постепенно количество и виды соревнований на этапах начальной подготовки 2-го года и 3-го года обучения увеличивается. Усложняются условия соревнований, игроки определяются со своей спецификой.

Спортсмены выступают на соревнованиях внутри школы, муниципальных и региональных соревнованиях. Это помогает юным спортсменам приобрести определенный соревновательный опыт, а тренерам понять, способны ли их спортсмены показывать высокие спортивные результаты в условиях соревновательной борьбы, выдерживать психологическую и физическую нагрузки.

На тренировочных этапах количество соревнований продолжает увеличиваться. Эти соревнования направлены на оттачивание технического мастерства, выполнение спортивных разрядов, увеличение сложности тактики игр, что позволяет спортсменам реально оценить уровень своей спортивной подготовки и это помогает грамотно и целенаправленно подойти к составлению планов соревновательной деятельности и определить спортивную перспективу. Спортсмены выступают на соревнованиях муниципального и регионального уровней в составах сборной команды школы.

В системе соревновательной деятельности каждого спортсмена одни соревнования должны быть **главными**, другие **отборочными**, третьи – **контрольно-подготовительными**, что должно учитываться тренерами в процессе подготовки спортсменов и планировании их соревновательной деятельности.

Футбол это достаточно ранний вид спорта и спортсмены могут принимать участие в официальных соревнованиях с 7-ти летнего возраста.

На этапе начальной подготовки минимальное количество спортивных мероприятий составляет 3-4 контрольных соревнования в год, на учебно-тренировочном этапе до трех лет: 3 соревнования контрольных и 1 основные в год; на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет 1 соревнование контрольное и 1 основное соревнование в год, на этапе совершенствования спортивного мастерства 2 соревнования в год. Таким образом, минимальное количество игр, за многолетнюю спортивную подготовку, увеличиваясь от этапа к этапу, формируют динамику роста спортивных результатов, закладывают фундамент будущих больших побед в спорте высших достижений.

Специфика соревновательной деятельности отражена в требованиях к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, должны включать:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «футбол»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

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

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

– наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные	штук	2

	с сеткой		
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12

Таблица № 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					Этап ССМ
				Этап НП			Этап УТ		
				1 год	2 год	3 год	До 3 лет	Свыше 3 лет	
				Количество					
Для спортивной дисциплины «футбол»									
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 1

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

Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап НП		Этап УТ		Этап ССМ	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5

7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»									
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

6.2.1. Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками

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

Распределение работников, совместно участвующих в реализации Программы, проводится в соответствии с планом комплектования, тарификационными списками работников, локальными нормативными актами.

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации.

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

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

В соответствии со статьей 43 Конституции Российской Федерации, статьями 196, 197 Трудового Кодекса Российской Федерации, статьей 47, 76 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ, пунктом 24 Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», пунктом 1.17. раздела 1 Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 12 г. Ростова-на-Дону» в учреждении разработано Положение о профессиональной подготовке и повышению квалификации работников МБУ ДО «СШ № 12».

Профессиональное развитие тренеров-преподавателей и иных специалистов проводится в соответствии с Планом переподготовки и повышения квалификации, в который ежегодно вносятся изменения и дополнения в соответствии с изменениями законодательства Российской Федерации. Для педагогических работников за счет средств работодателя запланированы курсы повышения квалификации не реже 1 раза в три года.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: Ф и С, 1986.
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высш. педаг. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.
3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008.
4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010.
5. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) 2 этап (11–12 лет, 3 этап (13–15 лет) ,4 этап (15-18 лет)].
7. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов: возраст 7-11 лет/ Малколм Кук; пер. с англ. Л. Захаровича. – М.: АСТ: Астрель, 2005.
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. 8.Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Терра – Спорт, 2002.
9. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010.
10. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва Российской футбольный союз. – М. : Советский спорт, 2011.
11. Чесно Ж. – Л., Дюрэ Ж.. Футбол. Обучение базовой технике: пер. с франц. – М.: Спор Академ Пресс, 2002.
12. Чирва Б.Г. Футбол. Методика совершенствования «техники эпизодов игры». – М.: Спорт Академ Пресс, 2001.
13. Основы методики обучения и тренировки юных футболистов.<http://footballtrainer.ru/physic/167-osnovy-metodiki-obucheniya-i-trenirovki-yunyx-futbolistov.html>
14. Характеристики детей и методы обучения <http://www.footcom.ru/articles.php?page=54>
15. Футбол, типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ. Советский спорт М.: 2011 http://football70.ru/dw/football_school_program.pdf
16. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе. Москва ,2011 <http://www.dissercat.com/content/tekhnicheskaya-podgotovka-yunyx-futbolistov-na-nachalnom-etape-obucheniya>
17. Методика развития скоростных способностей у юных футболистов с учетом их игрового амплуа. Волгоград, 2008.

<http://www.referun.com/n/metodika-razvitiya-skorostnyh-sposobnostey-u-yunyh-futbolistov-s-uchetom-ih-igrovogo-amplua>

18. Футбол: наука и практика. Ежеквартальный интернет-дайджест www.rfs.ru/res/docs/digest/football_digest_01.doc
19. Спорт без границ. Агентство спортивной аналитики. Новые методы обучения юных футболистов. <http://footballtennis.ru/archives/14478.html>
21. Отдел реализации образовательных программ (онлайн-курс, сертификаты) rusada@rusada.ru

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru>. - Министерство спорта Российской Федерации.
2. <http://www.minspor.gov.ru>. - Официальный сайт министерства физической культуры и спорта России.
3. <http://www.fifa.com> – Международная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА)
4. <http://www.uefa.com> – Союз европейских футбольных ассоциаций (UEFA)
5. <http://www.rfs.com> – Российский футбольный союз
6. <http://www.rrooff.ru> – Ростовская региональная общественная организация «Федерация футбола»
7. <http://www.ffrnd.ru> – Федерация футбола города Ростова-на-Дону
8. <http://lib.sportedu.ru/press-> Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»
9. www.lib.sportedu.ru. - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
10. www.fizkulturai sport.ru. - Теория и методика физической культуры и спорта.
11. www.ns-sport.ru. - Спортивный обозреватель.
12. <http://www.fismag.ru>. - Журнал «Физкультура и спорт».
13. <http://www.teoriya.ru>. – Журнал «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
14. <http://www.rusada.ru>. - Российское антидопинговое агентство.
15. <http://www.wada-ama.org>. - Всемирное антидопинговое агентство