

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «Академия футбола  
«Кубань»  
(ГБУ ДО КК «СШОР «Академия футбола «Кубань»)

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБУ ДО КК «СШОР  
«Академия футбола «Кубань»  
«28» декабря 2023 г.

АННОТАЦИЯ  
К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

г. Краснодар  
2023 г

## **Общие положения.**

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа)** направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд. Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки в ГБУ ДО КК «СШОР «Академия футбола «Кубань» (далее – учреждение):

-личностные, реализуемые через план воспитательной работы, формируемый по этапам спортивной подготовки, и включающие в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств у учреждения, реализующему Программу, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей в виде спорта «футбол», готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов;

-спортивные, включающие реализацию всех видов подготовки, достижение уровня подготовленности соответствующего этапу спортивной подготовки, освоение теоретических материалов, предложенных в ходе реализации Программы, овладение разносторонними физическими умениями и спортивными действиями, составляющими фундаментальную основу роста спортивных результатов, а также специальными навыками и умениями, их совершенствование и умелое применение в ходе участия в спортивных соревнованиях;

-соревновательные, включающие участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня, уровень спортивной квалификации обучающихся соответствующий этапу спортивной подготовки, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

Достижение поставленной цели предусматривает выполнение оздоровительной, образовательной, воспитательной и спортивной функций.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки футболистов, начиная с этапа начальной подготовки по этап высшего спортивного мастерства.

Весь период спортивной подготовки включает в себя этапы: начальной подготовки (далее – НП), учебно-тренировочный (спортивной специализации) (далее – УТ), совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

Дисциплина вида спорта – футбол (номер-код – 001 000 2 6 1 1 Я).

## **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (таблица 1).

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается исходя из астрономического часа (60 минут).

Учебно-тренировочный процесс обеспечивается реализацией Программы, направленной на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

В Программе представлены соответствующие блоки (модули), которые характеризуют направленность процесса спортивной подготовки футболистов. Обучающиеся осуществляют техническую, физическую, тактическую и психологическую подготовку за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и игры.

В Программе присутствует всестороннее обучение: техника владения мячом и техника передвижения без мяча. Задача тренера-преподавателя – повлиять на действия обучающегося таким образом, чтобы вся команда могла лучше действовать в разных игровых ситуациях.

В учреждении реализуется четыре этапа спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства;
- 4) этап высшего спортивного мастерства.

Таблица 1

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	3	от 7	от 14	28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)	6	от 10	от 12	24
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	без ограничений	от 14	от 6	12
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	без ограничений	от 16	от 4	8

Каждый этап имеет определенную направленность и на нем решаются определенные, свойственные ему задачи. В соответствии с основной направленностью этапов и стоящих перед ними задач осуществляется адекватный подбор средств, методов и режимов работ.

Возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки, учитывают их возраст (разницу между календарным годом зачисления и перевода лица, проходящего спортивную подготовку на этап спортивной подготовки и годом его рождения) и пол, а также соблюдение выполнения норм и требований настоящей Программы и локальных нормативных актов Учреждения.

Учитывается возможность перевода обучающихся из других организаций при выполнении норм и требований настоящей Программы и локальных нормативных актов Учреждения, а также при наличии вакантных мест в Учреждении.

Определена максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного ФССП.

Процесс подготовки обучающихся (футболистов) реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объем нагрузки, которая распределяется на основании минимальных требований ФССП по виду спорта «футбол» и с учетом этапа и года спортивной подготовки.

Данные объема Программы представлены в таблице 2.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)
	НП-1	НП-2,3	УТ-1,2,3	УТ-4,5,6		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе проводятся с учетом особенности организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организация и проведение промежуточной аттестации.

Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (для обучающихся с повышенными образовательными потребностями на учебно-тренировочном этапе обучения), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), инструкторская и судейская практика обучающихся.

Учебно-тренировочный процесс начинается 1 января и оканчивается 31 декабря.

Проведение учебно-тренировочного процесса в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки.

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса является учебно-тренировочное занятие (далее – занятие), рассчитанное исходя из астрономического часа (60 минут).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Объединение (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышение разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

Занятие строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса на основании следующих требований:

1. Воздействие занятия должно быть всесторонним: воспитательным, оздоровительным и специально направленным.

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

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

4. Каждое занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

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

**В подготовительной** части (разминке) происходит начальная организация занимающихся, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной части занятия, именно поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнений основной части учебно-тренировочного занятия. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени занятия.

**Основная** часть занятия направлена на решение задач, связанных с обучением, закреплением 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 занятия руководствуются следующими положениями:

1. Задачи развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части занятия.

2. Задачи, связанные с развитием и совершенствованием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части занятия.

3. Динамика нагрузки носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части занятия.

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

**Заключительная** часть занятия должна обеспечивать постепенное снижение нагрузки и подготовке организма обучающихся в относительно спокойное состояние. В конце занятия подводятся итоги, даются индивидуальные задания, рекомендации.

На заключительную часть занятия отводится 5-10% общего времени.

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

**Комплексные** занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В занятии юных футболистов преимущественно применяют комплексный метод подготовки.

**Тематические** занятия связаны с углубленным овладением физической, технической или тактической подготовкой.

Организационной формой и методической основой являются групповые занятия, а также при необходимости могут применяться индивидуальные, смешанные, иные занятия.

**Групповые** занятия проводятся с отдельной учебно-тренировочной группой. 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 обучающихся.

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

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах обучающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе каждый обучающийся получает индивидуальные задания. Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность обучающихся. При занятии в подгруппах, самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В **индивидуальных** занятиях используются различные средства и методы учебно-тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Цель занятия ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

Формирование количественного состава 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 календарный план субъекта Российской Федерации и муниципального образования, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5 кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном листе).

**Минимальные требования к объему соревновательной деятельности** (таблица 3).

Таблица 3

Минимальные требования к объему соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, матчи	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	1	1	1	1	2
Матчи	-	5	25	30	32	36

В системе спортивной подготовки выделяют: контрольные, основные соревнования и матчи.

**Контрольные соревнования** проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность прошедшего этапа и/или года спортивной подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающихся, выявляются сильные и слабые стороны. С учетом

результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в основных соревнованиях.

**Основные соревнования.** Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. Ориентация на достижение максимально высоких результатов, полная мобилизация и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Данные соревнования занимают значительное место в учебно-тренировочном процессе.

**Матчи.** Футбольные матчи - основные спортивные события в футболе, предусмотренные регламентом соревнований, турнира, первенства. Каждый матч, футбол подразумевает соперничество на поле двух команд, состоит из двух таймов. Временной интервал каждого тайма чистого времени и для всего матча в целом описан в регламенте соревнований. Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения спортивных соревнований являются календарный план и положение о спортивных соревнованиях.

Учитывая необходимость выполнения требований к результатам освоения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях, при планировании соревновательной деятельности обучающихся рекомендуется включать в календарный план физкультурных и спортивных мероприятий официальные спортивные соревнования по соответствующему уровню, в том числе:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет обучения - кроме участия в спортивных соревнованиях различного уровня, обязательное участие в спортивных соревнованиях муниципального образования, а свыше трех лет обучения - кроме участия в спортивных соревнованиях различного уровня, обязательное участие в спортивных соревнованиях субъекта Российской Федерации;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - кроме участия в спортивных соревнованиях различного уровня, обязательное участие в межрегиональных спортивных соревнованиях;

- на этапе высшего спортивного мастерства - кроме участия в спортивных соревнованиях различного уровня, обязательное участие во всероссийских спортивных соревнованиях. Необходимо учитывать, что Учреждение обеспечивает участие в официальных соревнованиях всего контингента обучающихся, зачисленных на этапы спортивной подготовки.

**Календарный план воспитательной работы** (таблица 4) составляется на год с учетом учебно-тренировочного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления.

**Профориентационная работа** включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы



является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства.

Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие обучающихся в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества, которые благоприятно сказываются на достижении обучающимися более высокого личного спортивного результата.

**Здоровьесбережение.** Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся не только быть участниками мероприятия, но и получать знания по ведению протоколов спортивных соревнований, составлению положений и регламентов спортивных соревнований.

Учебно-тренировочный процесс необходимо планировать в части соблюдения обучающимися режима питания и сна для полноценного восстановления организма. Правильный режим дня необходим для повышения работоспособности и выносливости, профилактики травм и переутомления после интенсивных физических нагрузок, поддержания оптимальных физических кондиций, укрепления иммунитета.

**Патриотическое воспитание.** Спортивно-патриотическое воспитание – это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Главной задачей спортивно-патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и др.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств обучающихся.

При формировании календарного плана воспитательной работы Организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными

и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых Общероссийской общественной организацией «Российский футбольный союз».

Календарный план может корректироваться в течение учебного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

Таблица 4

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Этап с/п
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	УТ ССМ ВСМ
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года	УТ ССМ ВСМ
2.	Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено; - формирование знаний и умений в	В течение года	УТ ССМ ВСМ

	формирование здорового образа жизни	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; - мероприятия направленные на соблюдение общероссийских и международных антидопинговых правил.		
2.2.	Контроль за соблюдением режима дня занимающимися	Дневник самоконтроля	В течение года	УТ ССМ ВСМ
2.3.	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	НП УТ ССМ ВСМ
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	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	НП УТ ССМ ВСМ

	Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков 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	НП УТ ССМ ВСМ
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	НП УТ ССМ ВСМ
4.2.	Выставки, конкурсы	Конкурс рисунков, поделок «Спорт – норма жизни»	В течение года	НП УТ
4.3.	Досуговые программы с детьми в каникулярное время	Посещения выставок, кино, цирка и др.	В течение года	НП УТ ССМ ВСМ
5.	Нравственно-волевое развития			
	Работа с родителями, законными представителями	1. Родительские собрания 2. Индивидуальные консультации с родителями 3. Открытые занятия 4. Публичные вручения благодарственных писем родителям обучающихся 5. Привлечение родителей к участию в мероприятиях	В течение года	НП УТ ССМ ВСМ

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним** (далее – План антидопинговых мероприятий, таблица 5), составляется

Организацией на учебно-учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В План антидопинговых мероприятий включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют 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 обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

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

-проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

-ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

-ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1.Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена (обучающегося).

2.Использование или попытка использования спортсменом (обучающимся) запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4.Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5.Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена (обучающегося) или иного лица.

6.Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны

спортсмена (обучающегося) или персонала спортсмена (обучающегося).

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом (обучающимся) или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом (обучающимся) или иным лицом любому спортсмену (обучающемуся) в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену (обучающемуся) во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена (обучающегося) или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена (обучающегося) или иного лица.

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

В отношении спортсмена (обучающегося) действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена (обучающегося) является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменом (обучающимся) пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки, и подается на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в вашем регионе ежегодно до 1 декабря.

Таблица 5

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу

с ним

Содержание и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
Этап начальной подготовки		
1. Теоретическое занятие: «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Отчет о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификата Для обучающихся 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Получение именного сертификата. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
3.Родительское собрание по теме: «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 РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета и 2-3 фото.
4.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
5.Семинар для тренеров-преподавателей. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
6.Футбольный матч «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
7. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификата	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Получение именного сертификата. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
2.Родительское собрание по теме: «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 РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательное предоставление краткого описательного отчета и 2-3 фото.

3.Семинар для тренеров-преподавателей и обучающихся. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
4.Футбольный матч «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
5. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства		
1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Получение именного сертификата. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
2.Семинар для тренеров-преподавателей и обучающихся: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

### План инструкторской деятельности (таблица 6).

Одна из важнейших задач учреждения – подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, а также участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве организатора и спортивного судьи. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в образовательном процессе и судейской деятельности.

Подготовка инструкторов и спортивных судей из числа обучающихся должна обеспечиваться путем освоения теоретического материала, прохождения инструкторской и судейской практики в процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к проведению занятий и участию в соревнованиях в качестве спортивного судьи по футболу. В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей занятия; приобретения навыков преподавательской деятельности.

Таблица 6

#### План инструкторской деятельности

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации	Этап спортивной подготовки



1	Освоение методики и проведение учебно-тренировочных занятий с группами начальной подготовки	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>-составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>-формирование навыков наставничества;</li> <li>-формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>-формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>-самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия;</li> <li>-самостоятельное проведение всего занятия;</li> <li>-обучение основным техническим элементам и приемам;</li> <li>-составление комплексов упражнений для развития физических качеств;</li> <li>-подбор упражнений для закрепления разученной техники движений.</li> </ul>	Устанавливается в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	<p>УТ ССМ ВСМ</p> <p>УТ-4,5,6 ССМ ВСМ</p>
2	Наставничество при участии команды в спортивных и физкультурно-массовых мероприятиях	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-составление заявки для участия команды в мероприятии на основании положения (регламента) соревнований;</li> <li>-тактическое наставничество во время матча;</li> <li>-сознательное отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.</li> </ul>	Не менее 1 раза в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий	УТ-4,5,6 ССМ ВСМ

### План судейской деятельности (таблица 7).

Для получения звания юного спортивного судьи обучающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

—приобретение судейских навыков в качестве судьи матча, помощника судьи матча, секретаря соревнований.

—организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе главной судейской коллегии;

—формирования положения (регламента) соревнований по футболу;

—формирования пакета документов для заявки обучающихся на соревнования согласно положения (регламента);

—практическое судейство соревнований в различных должностях судей по виду спорта «футбол» (судья матча, помощник судьи матча, резервный судья).

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора обучающихся рекомендуется включение в учебно-

тренировочный процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с учебно-тренировочного этапа.

Таблица 7

## План судейской деятельности

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации	Этап спортивной подготовки
1	Освоение методики организации и проведения спортивных соревнований по футболу	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -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 (тест); -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; -подготовка документов для организации и проведения соревнований; -подготовка итоговых протоколов и отчетов судейской коллегии.	Устанавливается в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки	НП УТ ССМ ВСМ  УТ-4,5,6 ССМ ВСМ
2	Практическое участие в судействе соревнований в должности судьи матча, помощника судьи матча, секретаря соревнований	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое 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 (судейство соревнований); приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -уважительное отношения к решениям спортивных судей; -заполнение заявки на команду для участия в соревнованиях; -заполнение протокола матча; -организация и проведение спортивных и физкультурно-массовых мероприятий, на основании календарного плана под руководством тренера и других специалистов, а также формирование отчёта и итоговых протоколов, проведения мероприятия.	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки	УТ-4,5,6 ССМ ВСМ
3	Закрепление правил	-теоретический тест; -судейство матча с получением оценки.	сентябрь октябрь ноябрь	УТ-4,5,6 ССМ ВСМ

**Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения**

### восстановительных средств.

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

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием группы здоровья, о допуске к прохождению спортивной подготовки либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки (таблица 8).

Таблица 8

План медицинских мероприятий

№ п/п	Виды медицинских и медико-биологических мероприятий	Этап спортивной подготовки			
		НП	УТ	ССМ	ВСМ
1	Медицинское обследование	1 раз в год			
2	Углубленное медицинское обследование	-	1-2 раза в год	2 раза в год	2 раза в год
3	Текущий медицинский контроль	В течении годового учебно-тренировочного плана на всех этапах спортивной подготовки			
4	Контроль за выполнением рекомендаций врача по состоянию здоровья, учебно-тренировочному режиму и отдыха	В течении годового учебно-тренировочного плана на всех этапах спортивной подготовки			
5	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами занятий и соревнований, одеждой и обувью	В течении годового учебно-тренировочного плана на всех этапах спортивной подготовки			

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к занятиям и спортивным мероприятиям здоровых обучающихся. Медицинский контроль осуществляется спортивным врачом.

### План медико-биологических мероприятий (таблица 9).

Медико-биологическое обеспечение - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся. Медико-биологические средства восстановления необходимо увеличивать с ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики. Также необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма.

Таблица 9

План медико-биологических мероприятий

	Этапы спортивной подготовки
--	-----------------------------

№ п/п	Медико-биологические мероприятия	НП	УТ	ССМ	ВСМ
1	Рациональное питание	В течении годового учебно-тренировочного плана на всех этапах спортивной подготовки			
2	Массаж	-	В течении годового учебно-тренировочного плана по рекомендации врача		
3	Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха	В течении годового учебно-тренировочного плана на всех этапах спортивной подготовки			
4	Полноценные разминки и заключительные части занятий	В течении годового учебно-тренировочного плана на всех этапах спортивной подготовки			
5	Витаминизация	По рекомендации и врача	Зимне-весенний период по рекомендации врача		
6	Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.	В течении годового учебно-тренировочного плана на всех этапах спортивной подготовки			
7	Соблюдение режима дня	В течении годового учебно-тренировочного плана на всех этапах спортивной подготовки			
8	Гигиенические мероприятия	В течении годового учебно-тренировочного плана на всех этапах спортивной подготовки			

### План применения восстановительных средств (таблица 10).

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после учебно-тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

Таблица 10

#### План применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные средства	Этапы спортивной подготовки			
		НП	УТ	ССМ	ВСМ
1	Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении занятия остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого учебно-тренировочного занятия.	В течении годового учебно-тренировочного плана			
2	Специальные психологические средства основаны на обучении приемам психорегулирующего занятия. Снятие эмоционального напряжения.	-	В течении годового учебно-тренировочного плана		
3	Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю, одежде.	В течении годового учебно-тренировочного плана на всех этапах спортивной подготовки			

4	Рациональное питание. При организации питания на учебно-тренировочных сборах (мероприятиях) следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания.	В течении годового учебно-тренировочного плана на всех этапах спортивной подготовки	
5	Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных занятий.	-	Зимне-весенний период по рекомендации врача
6	В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.	-	В течении годового учебно-тренировочного плана по рекомендации врача
7	Использование физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.)	В течении годового учебно-тренировочного плана	

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Начиная с учебно-тренировочного этапа при увеличении соревновательных режимов могут применяться медики-биологические средства восстановления. К медики-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация, • физиотерапия, • гидротерапия, • все виды массажа, • русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Обучающемуся необходимо рационально использовать специальные медики-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медики-биологический аспект проблемы восстановления рассматривается в двух направлениях:

- 1) восстановление обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса;
- 2) восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медики-биологических средств восстановления входят: рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, и др.

К группе средств глобального воздействия относятся: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны.

Группу общетонизирующих средств составляют:

1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж;

2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;

3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах учебно-тренировочных нагрузок различной направленности и величины.