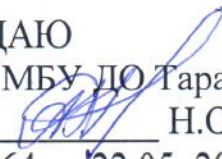


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Тарасовская спортивная школа «Спарта»**

ПРИНЯТО/СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического /
методического совета
Протокол №4 от 22.05. 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО Тарасовская СШ
«Спарта»  Н.О.Арефьев
Приказ № 64 от 22.05. 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

по футболу (на этапах начальной и тренировочной подготовки)

Программа разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 августа 2019 года № 673, и типовой (модельной) программы, одобренной Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации для использования в организациях, осуществляющих спортивную подготовку

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: *стартовый, базовый
и продвинутый*

Вид программы: адаптированная

Уровень программы: *разноуровневая*

Возраст детей: *от 7 до 15 лет*

Срок реализации:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации) – 5 лет;

Разработчик: Малышев А.В. тренер-преподаватель МБУ ДО Тарасовская СШ «Спарта»

п.Тарасовский
2023г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план. Календарный учебный график.	9
2.1	Учебный план	3
2.2	Календарный учебный график	19
3	Содержание программы	
3.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	33
3.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	34
3.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	35
3.4	Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «футбол»	39
3.5	Календарный план воспитательной работы	40
3.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	44
3.7	Планы инструкторской и судейской практики	47
3.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	48
3.9	Формы контроля и аттестации	53
4	Методическое обеспечение	59
4.1	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	59
4.2	Кадровые условия реализации Программы	65
5	Список литературы	68

1. Пояснительная записка

Учебная программа для МБУ ДО Тарасовская СШ «Спарта» физкультурно-спортивной направленности по легкой атлетике составлена на основе нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Федеральный закон от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р)
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 год (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р)
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические 2 требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».
- Устава МБУ ДО Тарасовская СШ «Спарта»;

– других локальных актов учреждения.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных

требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1000;1 (далее – ФССП).

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки спортсменов по футболу и для

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Уровень Программы: стартовый, базовый, продвинутый.

Стартовый – предполагающий использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый – предполагающий использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и умений, гарантированное обеспечение трансляции общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления.

Продвинутый – предполагающий использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы; углублённое изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы. Уровень программы, рекомендуемый для освоения обучающимися, определяется на основе индивидуального тестирования.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки футболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии

Актуальность Программы базируется на анализе детского и родительского спроса и потенциале образовательного учреждения.

Педагогическая целесообразность заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, рекомендаций данных в последних нормативных актах и разработке конкретных методических и практических приемов используемых в процессе воспитания и обучения с учетом условий и спортивной материально-технической базы.

Отличительные особенности и новизна Программы направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

Новизна программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Необходимость в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно значимых

способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности;

Данная программа соответствует *потребностям времени*, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений. Программа обеспечивает преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения тренировочного процесса по организационной модели проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ общекультурного базового уровня.

Реализация программы направлена на формирование и развитие творческих способностей детей и/или удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья за рамками основного образования.

Адресат программы девочки и мальчики, девушки и юноши в возрасте от 7 до 15 лет, интересующиеся футболом. К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Футбол (от англ. foot —ступня, ball —мяч) — командный 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

настоящее время футбол является самым популярным и массовым видом спорта в мире.

Правила игры публикуются в ФИФА, но поддерживаются Международным советом футбольных ассоциаций (IFAB).

Каждая команда состоит максимум из одиннадцати игроков (без учета запасных), один из которых должен быть вратарём. Правила неофициальных соревнований могут уменьшить количество игроков, максимум до 7. Вратари являются единственными игроками, которым позволено играть руками при условии: они делают это в пределах штрафной площади у своих собственных ворот. Хотя есть различные позиции на поле, эти позиции не обязательны.

Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами.

Цель игры — забить мяч в ворота соперника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Футбольный мяч должен быть сферической формы, используемый для игры в футбол. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

Целью дополнительной образовательной программы спортивной подготовки является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе.

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

- 1.Изучение истории и терминологии футбола;
- 2.Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
- 3.Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

- 1.Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
- 2.Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно - силовых движений, общей выносливости.
3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;

Воспитательные задачи:

- 1.Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- 2.Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели;
3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

2.1. Учебный план.

Годовой учебно-тренировочный план Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки. Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе. Учебный план заполняется в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки. Учебно-тренировочный процесс в организации,

реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно - тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановление) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. Учебный год начинается 01.09. и заканчивается 31.08. (пп. 3.1 Приказа № 634) Учебно – тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно – тренировочным планом подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) (пп. 3.2 Приказа № 634); Используются 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;

- ежеквартальное позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно – тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения УТЗ, включающее инструкторскую и судейскую практику, и др (пп. 3.3 Приказа № 634)

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»

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								Этап высшего спортив ного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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	18-24					
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
2	2	3	3	4	4					
Наполняемость групп (чел)**										
14-28		12-24		6-12		4-8				
1.	Физическая подготовка:									
	Общая физическая подготовка	30-45	46-71	68-87	106-142	75	65	84		
	Специальная физическая подготовка			46-48	68-92	92				
2.	Техническая подготовка	110-162	140-180	182-218	124-158	158	84			
3.	Тактическая подготовка	2-3	3-4	10-12	21-42	83	121			
4.	Психологическая подготовка	0-0	0-0	10-12	12-8	20	112			
5.	Теоретическая подготовка	2-3	3-4	5-6	6-8	16	18			
6.	Аттестация	2-4	4-4	6-6	6-8	12	10			
7.	Соревновательная деятельность			38-50	50-67	67	103			
8.	Инструкторская практика			10-12	6-8	17	10			
9	Судейская практика			10-12	6-8	17	10			
10	Восстановительные мероприятия	6-4	4-6	6-8	42-44	42	60			
11	Медицинское обследование	2-2	2-2	4-4	6-6	8	15			
13.	Интегральная	84-90	113-145	124-149	181-241	225	244			
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832	936			

Раздел «*Общая физическая подготовка (ОФП)*» включает в себя систему занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Для поддержания и развития уровня физической подготовки обучающихся проводится ряд различных упражнений. Общеразвивающие упражнения способствуют развитию основных физических качеств (гибкости, силы, силовой выносливости и др.), готовности организма к дальнейшей физической нагрузке.

Специальная физическая подготовка (СФП) – раздел, который является одной из самых основных частей образовательного процесса в спортивной школе. При обучении игре в футбол, как и в любом виде спорта, используются упражнения по специально-физической подготовке. Специально физическая подготовка направлена на формирование необходимых навыков и умений для игры в футбол.

Одной из самых интересных и увлекательных форм работы со спортсменами являются *соревнования*. Они содействуют привлечению занимающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Эмоциональность соревнований позволяет студентам раскрыть свои разносторонние способности, а соревновательная деятельность прививает участникам интерес к спортивной борьбе и является одним из решающих факторов в становлении интереса, в постепенной ориентации и выборе определенного вида спорта.

Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня.

Основным критерием освоения образовательной программы и показатель специальной подготовки по виду спорта является владение техникой и тактикой игры – **техничко-тактическая подготовка**. Под технико-тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Основными задачами **технической подготовки** являются:

- прочное освоение технических элементов футбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;

- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности. К основным средствам решения задач технической подготовки относятся соревновательные и специальные упражнения.

Тактическая подготовка - это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных навыков, определяющих решение этих задач. Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;

- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;

- сформировать умения эффективно использовать технические приемы и

тактические действия в зависимости от условий(состояние партнеров, соперника, внешние условия);

- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;

- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики футбола.

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами игры и развития вида спорта «Футбол». Материал раздела *«Теоретическая подготовка»* выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке. Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико –тактической, моральной и волевой подготовкой.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде фронтального опроса, беседы или тестирования, возможно применение игровых форм работы для определения уровня знаний (викторины, квесты, конкурсы и пр.) В этом случае преподаватель проверяет у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактике и др.).

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и

психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов. В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка. Психологическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать *инструкторско-судейскую практику* на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся на этапе спортивной специализации должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований,

привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Медико-биологическая система мероприятий предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм. На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто.

Под *восстановительными мероприятиями* следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Интегральная подготовка понимается как процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.

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

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11

8.	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29
----	-----------------------------	-------	-------	-------	-------

2.2. Календарный учебный план

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Футбол» осуществляется согласно составленному годовому учебно - тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МБОУ ДО СШ «Спарта».

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений и представлен в таблицах.

Примерный план–график распределения программного материала в годичном цикле для групп начального этапа 1- го года обучения

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												июль	авг.
			сент.	окт.	ноя	дек	январ.	февр.	март	Апр.	май	июнь				
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	30	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2			
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)															
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	2	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-		
4.	Техническая подготовка	110	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10			
5.	Тактическая подготовка	2	-	-	0,5	-	0,5	0,5	-	-	-	-	0,5			
6.	Теоретическая подготовка(ч.)	2	0,5	-	-	0,5	-	-	0,5	-	-	-	-			
7	Психологическая подготовка (ч.)	0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-			
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)															
9.	Инструкторская практика (ч.)															
10.	Судейская практика (ч.)															
11.	Медицинские, медика биологические мероприятия (ч.)	2	-	0,5	-	-	0,5	-	-	0,5	-	-	0,5	-		
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	6	1	-	1	-	-	1	1	1	-	-	-	-		
13.	Интегральная подготовка	80	6	7	6	7	7	7	6	7	7	6	7	7		
	ВСЕГО ЧАСОВ	234	19,5	19,5	19,5	19,5	19	19,5	19,5	19,5	20	20,5	18,5	19,5		

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 2-3 года обучения

Примерный годовой план для 1 группы на тапном этапе спортивной подготовки												
Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок										
		Периоды тренировок						Периоды тренировок				
		сентябрь						октябрь				
ноябрь												
1. ТЕОРИЯ	6											
Развитие футбола в России	2	0,5										
Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание	2											
Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2		0,5									
2. ПРАКТИКА	290											
Общая физическая подготовка	156	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Специальная физическая подготовка	16	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1
Техническая подготовка	52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Тактическая подготовка	26		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Интегральные мероприятия	40	1	0,5	1		0,5	0,5	1,5	1	1		0,5
3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	10					0,5	0,5				1	
4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	6											
Вступительные	2		0,5	0,5	1							
Текущие	2											
Переводные	2											
Медицинское обследование	–											
ВСЕГО ЧАСОВ	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

		декабрь						январь						февраль					
		6																	
1. ТЕОРИЯ	6																		
Развитие футбола в России	2	0,5																0,5	
Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание	2						0,5										0,5		
Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2																		
2. ПРАКТИКА	290																		
Общая физическая подготовка	156	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Специальная физическая подготовка	16					1					1					0,5			
Техническая подготовка	52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Тактическая подготовка	26	0,5	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5
Интегральные мероприятия	40	1	0,5	1	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	1	1
3. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	10						1						1						
4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	6																		
Вступительные	2																		
Текущие	2								1	1									
Переводные	2																		
Медицинское обследование	–																		
ВСЕГО ЧАСОВ	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок													
		март						апрель						май	
5. ТЕОРИЯ	6														
Развитие футбола в России	2									0,5					
Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание	2														
Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2														
6. ПРАКТИКА	290														
Общая физическая подготовка	156	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Специальная физическая подготовка	16	0,5			1				0,5	0,5				1	
Техническая подготовка	52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Тактическая подготовка	26	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1
Интегральные мероприятия	40		1	0,5	1,5				0,5	1	1		0,5	0,5	1
7. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	10	1						1				1			
8. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	6														
Вступительные	2														
Текущие	2														
Переводные	2												1	1	
Медицинское обследование	–														
ВСЕГО ЧАСОВ	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Содержание занятий		Часы	Периоды тренировок														
			июнь						июль						август		
9. ТЕОРИЯ		6															
Развитие футбола в России		2															
Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание		2															0,5
Краткие сведения о строении и функциях организма человека	0	2	0,5													0,5	
10. ПРАКТИКА		290															
Общая физическая подготовка		156	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Специальная физическая подготовка		16		1								1					
Техническая подготовка		52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Тактическая подготовка		26	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1
Интегральные мероприятия		40	1	0,5	0,5	1					1	1,5	0,5	1	0,5	1,5	1
11. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ		10			1					1							
12. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ		6															
Вступительные		2															
Текущие		2															
Переводные		2															
Медицинское обследование		—															
ВСЕГО ЧАСОВ		312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Примерный план–график распределения программного материала в годичном цикле для групп начальной подготовки 3–го года обучения

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок									
		Сентябрь					Октябрь				
1. ТЕОРИЯ	20										ноябрь
Развитие футбола в России	6	0,5					0,5			0,5	
Гигиенические знания и навыки, закалывание, режим и питание	6	0,5						0,5			
Краткие сведения о строении и функциях организма человека	8			0,5		0,5			0,5		0,5
2. ПРАКТИКА	370										
Общая физическая подготовка	117	2	2,5	2	2	2	2	2,5	2	2,5	2,5
Специальная физическая подготовка	32	0,5	0,5	0,5		0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5
Техническая подготовка	171	3,5	3,5	2	3	3,5	3,5	3,5	3	3,5	4
Тактическая подготовка	50	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1
3. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА											
4. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	18			1			1		1		
5. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	8										
Вступительные	3		1	1							
Текущие	2										
Переводные	3										
ВСЕГО ЧАСОВ	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок														
		Декабрь						январь						февраль		
1. ТЕОРИЯ	20															
Развитие футбола в России	6	0,5						0,5						0,5		
Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание	6		0,5								0,5				0,5	
Краткие сведения о строении и функциях организма человека	8	0,5		0,5								0,5				0,5
2. ПРАКТИКА	370															
Общая физическая подготовка	117	2	3	2	3	2	2	2	2,5	2	2,5	2	2	2,5	2	2,5
Специальная физическая подготовка	32	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5
Техническая подготовка	171	3,5	3,5	3	3	3	2,5	3	3,5	3,5	3	3,5	4	3,5	3	3,5
Тактическая подготовка	50	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА																
4. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	18			1				1					1		1	
5. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	8															
Вступительные	3															
Текущие	2					1	1									
Переводные	3															
ВСЕГО ЧАСОВ	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок											
		март				апрель				май			
1. ТЕОРИЯ	20												
Развитие футбола в России	6		0,5			0,5					0,5		
Гигиенические знания и навыки, закалывание, режим и питание	6		0,5					0,5				0,5	
Краткие сведения о строении и функциях организма человека	8	0,5		0,5					0,5				0,5
2. ПРАКТИКА	370												
Общая физическая подготовка	117	2	2,5	2	3	2,5	2	2	2	2	2	2	2
Специальная физическая подготовка	32	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5
Техническая подготовка	171	3	3,5	3	3,5	3,5	3	3,5	3	2,5	3	3,5	3
Тактическая подготовка	50	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА													
4. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	18	1		1			1		1	1			1
5. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	8												
Вступительные	3												
Текущие	2												
Переводные	3									1	1		
ВСЕГО ЧАСОВ	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок													
		июнь						июль							август
1. ТЕОРИЯ	20														
Развитие футбола в России	6		0,5					0,5					0,5		
Гигиенические знания и навыки, закалывание, режим и питание	6				0,5					0,5				0,5	
Краткие сведения о строении и функциях организма человека	8	0,5		0,5							0,5				0,5
2. ПРАКТИКА	370														
Общая физическая подготовка	117	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2,5	3	2	
Специальная физическая подготовка	32	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5
Техническая подготовка	171	3	3,5	3	4	3,5	3,5	3,5	3,5	3	4	3,5	3	4	
Тактическая подготовка	50	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА															
4. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	18	1		1				1							
5. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	8														
Вступительные	3														
Текущие	2														
Переводные	3														
ВСЕГО ЧАСОВ	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

**Примерный план–график распределения программного материала в годичном цикле для тренировочных групп
1-2 го года обучения**

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок											
			сент.	окт.	ноя	дек	январ.	февр.	март	Апр.	май	июнь	июль	авг.
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	78	5	7	7	7	7	5	7	7	5	7	7	7
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4.	Техническая подготовка	193	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	17
5.	Тактическая подготовка	22	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2
6.	Теоретическая подготовка(ч.)	10	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	-
7	Психологическая подготовка (ч.)	5	-	1	-	1	-	-	-	1	-	-	1	1
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)	3	-	1	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-
9.	Инструкторская практика (ч.)	5	-	1	-	1	-	-	-	1	-	-	1	1
10.	Судейская практика (ч.)	5	-	1	-	1	-	-	-	1	-	-	1	1
11.	Медицинские, медика биологические мероприятия (ч.)	5	-	1	-	1	-	-	-	1	-	-	1	1
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	7	2	-	1	-	-	1	1	-	1	1	-	-
13.	Интегральная подготовка	115	11	7	11	8	11	10	10	8	12	9	8	10
	ВСЕГО ЧАСОВ	520	43	44	43	44	43	40	43	44	43	43	44	46

**Примерный план–график распределения программного материала в годичном цикле
для тренировочных групп 3 го года обучения**

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок											
		сент.	окт.	ноя	дек	январ.	февр.	март	Апр.	май	июнь	июль	авг.
1. ТЕОРИЯ	30	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
Развитие футбола в России и за рубежом	12,5	+		+		+		+		+			
Гигиенические требования в футболе	12,5	+	+		+		+		+				
Питание, режим тренировочных занятий и отдыха													
Краткие сведения о строении и функциях организма человека	5			+		+		+		+			
2. ПРАКТИКА	496	36	42	44	44	41	42	42,5	41,5	38,5	41,5	40,5	42,5
Общая физическая подготовка	150	9	16	21	20	18	13	10,5	8,5	8,5	8		9
Специальная физическая подготовка	60	4	4	4	4	6	7	6	7	6	4	4	4
Техническая подготовка	219	15	16	13	16	12	18	21	22	16	25	24,5	20,5
Тактическая подготовка	67	8	6	6	4	5	4	5	4	8	4	4	9
3. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	10	1,5	1,5	1,5	1,5							1	
4. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ	78	8	6	4	4	4	6	7	8	8	8	8	7
5. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ	10	4				3				3			
Вступительные	4	4				3							
Текущие	3												
Переводные	3									3			

[illegible]

Примерный план—график распределения программного материала в годичном цикле для тренировочных групп 4 го года обучения

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок											
			сент.	окт.	ноя	дек	январ.	февр.	март	Апр.	май	июнь	июль	авг.
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	109	10	10	8	8	8	8	10	9	9	9	12	
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	80	-	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	50	-	-	8	7	7	7	-	-	7	7	-	
4.	Техническая подготовка	146	12	12	12	12	12	12	12	13	13	12	12	
5.	Тактическая подготовка	69	6	6	5	5	5	6	6	6	6	6	6	
6.	Теоретическая подготовка(ч.)	15	2	2	2	2	2	-	2	3	-	-	-	
7	Психологическая подготовка (ч.)	10	-	-	3	3	1	1	-	3	-	-	-	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)	4	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	
9.	Инструкторская практика (ч.)	7	-	3	1	-	-	-	3	-	-	-	-	
10.	Судейская практика (ч.)	7	-	-	2	3	-	-	5	-	-	-	-	
11.	Медицинские, медика биологические мероприятия (ч.)	20	-	-	5	5	6	6	-	5	6	6	-	
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	29	-	-	-	-	6	-	-	5	6	6	-	
13.	Интегральная подготовка	182	27	21	7	9	11	14	8	16	11	15	27	
	ВСЕГО ЧАСОВ	728	59	62	61	62	59	56	61	62	59	62	64	

**Примерный план–график распределения программного материала в годичном цикле для тренировочных групп 5
го года обучения**

№ п/п	Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Июль	Авг.
			Сент.	Окт.	Ноя..	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь				
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	125	11	10	11	11	9	9	10	11	11	11	11	11		
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	92	7	8	8	7	8	7	8	8	8	7	8	8		
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	58	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5		
4.	Техническая подготовка	166	14	14	14	13	14	13	14	14	14	14	14	14		
5.	Тактическая подготовка	73	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6		
6.	Теоретическая подготовка(ч.)	20	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2		
7	Психологическая подготовка (ч.)	15	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)	4	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-		
9.	Инструкторская практика (ч.)	8	-	1	1	-	-	-	1	1	1	1	1	1		
10.	Судейская практика (ч.)	8	-	1	1	-	-	-	1	1	1	1	1	1		
11.	Медицинские, медика биологические мероприятия (ч.)	23	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2		
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	34	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2		
13.	Интегральная подготовка	206	19	17	14	20	13	21	17	17	16	18	17	17		
	ВСЕГО ЧАСОВ	832	68	70	70	70	65	66	71	70	71	70	70	71		

3.Содержание программы

3.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «футбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №1.

Таблица №1

**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 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

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

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 тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

3.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Футбол», утвержденному приказом Минспорта России от «16» ноября 2022 г. № 1000 представлен в таблице №2.

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

В зависимости от периода подготовки (подготовительный, переходный, соревновательный) начиная с учебно – тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно – тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно – тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п.46 Приказа № 999).

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Продолжительность одного учебно – тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном 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 день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно – тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медика – биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (пп. 15.2 главы VI ФССП).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно–тренировочного процесса в

СШ :

1) объединяются (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, болезнью, отпуском (пп. 3.7. Приказа № 634);

2) проводятся (при необходимости) учебно – тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно – тренировочных групп при соблюдении следующих условий :

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп. 3.8 Приказа № 634)

Учебно - тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в таблице №3.

Таблица № 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в	

	период	год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

3.4. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «футбол»

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Примерной программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

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 Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «футбол»

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «Футбол» представлен в таблице №4.

таблица №4.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины "футбол"				
Контрольные	3	4	3	1
Основные	-	-	1	1
Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"				
Контрольные	1	1	1	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	2	2

3.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются: формирование нравственного сознания; формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера; формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №6.

Таблица №6

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. -воспитание внутренней установки	В течение года

		на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом	В течение года

		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).	
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 и спортсменов на соревнованиях)	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
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России.	23 февраля – День защитника Отечества 12 апреля – День космонавтики 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой	Февраль Апрель Май Июнь

		Отечественной войны 4 ноября – День народного единства 9 декабря – День Героев Отечества	Ноябрь Декабрь
	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	
		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (ч 1. 26 ст.2 ФЗ№ 329-ФЗ).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную,

организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией). 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 спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг - контроля.

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №7.

Таблица 7

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц

	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил». «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивный специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил».	Ответственный за антидопинговое обеспечение в	1-2 раза в год

		«Проверка лекарственных средств»	регионе РУСАДА	
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год

3.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования обучения могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице №8.

Таблица 8

№ п/п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

	инструктора	подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания	
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

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

Медика – восстановительные мероприятия проводятся с целью медика – биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий. (п. 22 Приказа № 999) Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки 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.

К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные средства и мероприятия

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверхвосстановления», или суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико - гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, 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.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием,

терренкуром, могут применяться ванны хвойносолевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж). Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день одно средство. Психорегуляции релаксационной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день

отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

3. 9. Формы контроля и аттестации

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

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки,

конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- изучение основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- общее знание об антидопинговых правилах;
- выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучение и соблюдение антидопинговых правил; ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;

- участие в официальных спортивных соревнованиях;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.
- *Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:* соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды

и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «футбол» и представлены в таблицах №№ 10, 11.

Таблица 10

N 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
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	

	толчком двумя ногами		100	90	110	105
--	----------------------	--	-----	----	-----	-----

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"

Таблица 11

N 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. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол"				

(футзал)"				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			29,40	32,60
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
5.2.	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"	

Результаты итогов записываются в протокол результатов выполнения нормативов по специально физической и технической подготовке обучающихся (приложение 2). Выполнение приемов менее 80% означает передачу нормативов программы.

4. Методическое обеспечение.

4.1. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров; 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) (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; - обеспечение спортивной экипировкой; - обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; - обеспечение обучающихся

питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; - медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №№ 24, 25, 26.

Таблица 24

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N 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 (2х5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 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 с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя
			1
18.	Мяч футбольный (размер N 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер N 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер N 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"			
21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
22.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя
			1
23.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу
			14
Для спортивной дисциплины "пляжный футбол"			
24.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
25.	Мяч для пляжного футбола	штук	на группу
			14

Таблица 25

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет		

				Количество						
Для спортивной дисциплины "футбол"										
1.	Мяч футбольный (размер N 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер N 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-	-
3.	Мяч футбольный (размер N 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6	4

Таблица 26

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

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

4.2. Кадровые условия реализации Программы

1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол».

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", утвержденный 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).

Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы.

Организационные условия:

- обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей;
- соблюдение возрастного контингента;
- отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

- соблюдение расписания занятий;
- определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

- преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексия, педагогическое общение а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

- соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплого режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности; охрана труда.

Информационно-методические условия:

- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»;
- наличие дополнительной образовательной программы;
- своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись 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 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.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в 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;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день

суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 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.

5. Список литературы.

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол- Приказ Минспорта России № 1000 от 16.11.2022г.
2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 N 1230.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
5. Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
6. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
7. - Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
8. - Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных 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» (с изменениями и дополнениями);

9. - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

11. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.

12. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.

13. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.

14. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.

15. . Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.

16. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.

17. . Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с. 95

18. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.

19. Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.

20. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет.

21. М.: Граница, 2008. – 272 с. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.

22. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.

23. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек 2007. 1 этап (8–10 лет) – 111 с.

24. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. 176 с.

25. Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол. – М., Terra Спорт, Олимпия Пресс, 2004

Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru

2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru

4. <http://edu.gov.ru/> - сайт Минпросвещения России.

5. <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).

6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).

7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olymp>