

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
КУРОРТНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБУ ДО СШОР Курортного района Санкт-Петербурга)

Принято
Педагогическим советом
ГБУ СШОР Курортного района
Санкт-Петербурга
протокол от 31.08.2023 № 1



Утверждено
Директор ГБУ ДО СШОР
Курортного района Санкт-Петербурга
А.Н. Савинов
Приказ от 31.08.2023 № 46

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

По этапам спортивной подготовки

Начальная подготовка

Учебно-тренировочный (спортивной специализации)

Совершенствование спортивного мастерства

Высшее спортивное мастерство

Срок реализации программы

Начальная подготовка – 3 года

Учебно-тренировочный (спортивной специализации) – 5 лет

Совершенствование спортивного мастерства – без ограничений

Высшее спортивное мастерство – без ограничений

Санкт-Петербург

2023

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
КУРОРТНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
(ГБУ ДО СШОР Курортного района Санкт-Петербурга)**

*Принято
Педагогическим советом
ГБУ СШОР Курортного района
Санкт-Петербурга
протокол от 18.04.2023 № 2*



*Утверждено
Директор ГБУ СШОР
Курортного района Санкт-Петербурга
А.Н. Савинов
Приказ от 21.04.2023 № 23*

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

По этапам спортивной подготовки

Начальная подготовка

Учебно-тренировочный (спортивной специализации)

Совершенствование спортивного мастерства

Высшее спортивное мастерство

Срок реализации программы

Начальная подготовка – 3 года

Учебно-тренировочный (спортивной специализации) – 5 лет

Совершенствование спортивного мастерства – без ограничений

Высшее спортивное мастерство – без ограничений

Санкт-Петербург

2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

I	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
II	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	3
	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	3
	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
	Виды (формы) обучения	4
	Учебно-тренировочные мероприятия	5
	Объем соревновательной деятельности	7
	Годовой учебно-тренировочный план	8
	Календарный план воспитательной работы	9
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
	Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки	15
	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	16
III	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	17
	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»	19
	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»	20
	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»	21
	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «футбол»	22
IV	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»	23
	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	23
	Учебно-тематический план	28
V	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	34
VI	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	34
	Материально-технические условия реализации Программы	34
	Кадровые условия реализации Программы	41
	Информационно-методические условия реализации программы	42

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых ФССП по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. 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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	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		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	16	18
Общее количество часов в год	234	312	520	624	832	936

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий, применением инструкторской практики;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- судейская практика;
- контрольные мероприятия;
- медико-биологические исследования;
- восстановительные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией 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

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионату России, кубка России, первенства России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-	14	18	18

	физической подготовке				
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но более 2 раза в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в календарный период	До 21 суток подряд и более двух учебно-тренировочного мероприятия в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные и основные с учетом поставленных задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося (далее – обучающийся).

В Программе спортивной подготовки Организацией 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.

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

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	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	2
Для спортивной дисциплины «мини-футбол»						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2

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 Организацией 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.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка						
		4,5	6	10	12	16	18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость группы (человек)						
		14		12		6	4	
1.	Общая физическая подготовка	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9	
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	7-8	7-8	10-12	9-11	
4.	Техническая подготовка	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9	
5.	Тактическая подготовка							
6.	Теоретическая подготовка	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29	
7.	Психологическая подготовка							
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)							
9.	Инструкторская практика	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3	
10.	Судейская практика							
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11	
12.	Интегральная подготовка	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28	
	Общее количество часов в год	234	312	520	832	1040	1248	

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	В течение года
1.2	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, введение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность 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

2.3	Гигиена	Общие правила личной гигиены спортсмена режим дня Гигиена тела Гигиена слуха и зрения Гигиена одежды и обуви	
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 сужению Отечеству, его защите на примере роли, традиции 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 именных спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
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 организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течении года

		<ul style="list-style-type: none">- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов	
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап спортивной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц
Этап начальной подготовки	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых»	Согласовать с ответственным за антидопинговое

		правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		обеспечение в субъекте Российской Федерации
	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

	<p>1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p> <p>2.</p>	1 раз в год	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>2. Семинар</p> <p>«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Поддача запроса на ТИ» «Система АДАМС»</p>	1-2 раза в год	<p>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации</p>

Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1	Этап начальной подготовки	
1.1	Изучение терминологии, принятой в виде спорта и применение ее на занятиях	
1.2	Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному занятию и соревновательному процессу	
1.3	Формирование навыков организации и проведения тренировочных занятий	
1.4	Теоретическое и практическое изучение правил соревнований вида спорта	
1.5	Формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
2.1	Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора	
2.2	Овладение терминологией вида спорта и применение ее на занятиях	
2.3	Овладение основами методики построения тренировочного занятия - разминка, основная и заключительная часть тренировочного занятия	
2.4	Развитие способностей наблюдения за выполнением технических упражнений, приемов и выявления ошибок, умение их исправлять	В течение года
2.5	Теоретическое и практическое изучение правил соревнований по футболу, систем проведения, ведения протоколов соревнований	
2.6	Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований в роли помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований	
2.7	Формирование навыков проведения учебно-тренировочного занятия, проведение разминки	
2.8	Самостоятельный анализ тренировочных и соревновательных нагрузок	
2.9	Выполнение требований на присвоение разряда или звания	
3	Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства	
3.1	Освоение навыков выполнением технических упражнений, приемов и выявления ошибок, умение их исправлять	
3.2	Самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок	
3.3	Самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок	
3.4	Судейство соревнований в роли судьи на контроле, старте и финише	
3.5	Выполнение требований на присвоение разряда или звания	
3.6	Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки	
3.7	Формирование навыков наставничества	В течение года

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
1. Медико-биологические мероприятия								
1.1	Диагностика состояния спортсмена	+	+	+	+	+	+	+
1.2	Определение соответствия тренировочных нагрузок текущему состоянию спортсмена	+	+	+	+	+	+	+
1.3	Оценка состояния здоровья	+	+	+	+	+	+	+
1.4	Определение функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем	+	+	+	+	+	+	+
1.5	Отбор и комплектование команд по футболу	-	-	+	+	+	+	+
1.6	Медицинское обследование, проводимое в стационарных условиях	-	-	+	+	+	+	+
2. Восстановительные средства								
2.1	Водные процедуры (теплый душ; теплая ванна; сауна; баня; закаливание водой)	-	-	+	+	+	+	+
2.2	Самомассаж; массаж	-	-	+	+	+	+	+
2.3	Рациональное питание	-	-	+	+	+	+	+
2.4	Витамины	-	-	+	+	+	+	+

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасности поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «футбол»;

получить общее знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной

подготовки;

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.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

изучить антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевод на этап совершенствования спортивного мастерства;

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "футбол";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "футбол";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевод на этап высшего спортивного мастерства;

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, теоретической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "футбол";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

сохранение здоровья.

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.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2	Бег на 10 м (с высокого старта)	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3	Бег 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	
			-	-	1,60	11,80
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1	Бег 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 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 3x10 м	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
			8,70	9,00

3. Уровень спортивной квалификации

3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
			8,50	8,90

			26,00	28,80
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,30	8,60
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15
			8,10	8,50
			25,5	28,5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивное звание «первый спортивный разряд»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объёмы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учётом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки футболистов.

Задачи и преимущественная направленность тренировки групп начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- привитие интереса к занятиям футболом;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники игры в футбол и других физических упражнений;
- воспитание черт спортивного характера;
- воспитание должных норм общественного поведения;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости.

Теоретический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки

№ п/п	Тема
1	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении вида спорта «футбол». Футбол в России
2	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Футбольный инвентарь, одежда и обувь.
3	Краткая характеристика техники бега и ударов по мячу. Соревнования по виду спорта «футбол».
4	Краткая характеристика техники передвижения, ведения мяча и удара по мячу. Соревнования по футболу.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении вида спорта «футбол». Футбол в России и мире.

Порядок и содержание работы секции. Значение футбола в жизни народов Севера. Эволюция футбола и снаряжения футболиста. Первые соревнования футболистов в России и за рубежом. Популярность футбола в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных футболистов.

2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Футбольный инвентарь, одежда и обувь.

Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила ухода за футбольной экипировкой и ее хранение. Индивидуальный выбор футбольной экипировки. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды футболистов при различных погодных условиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви футболиста. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и

организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчёт пульса.

4. Краткая характеристика техники игры. Соревнования по виду спорта «футбол».

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основы правильного бега в футболе. Техника полевого игрока и техника вратаря. Техника владения мячом. Техника передвижения. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Правила игры в футбол. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка.

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Специальная и физическая подготовка.

Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для футболиста. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног, корпуса и плечевого пояса.

Техническая подготовка.

Основы правильного бега в футболе. Техника полевого игрока и техника вратаря. Техника владения мячом (полевой игрок и вратарь). Техника передвижения (полевой игрок и вратарь). Техника приемов. Типичные ошибки при передвижении и владении мячом.

Контрольные упражнения и соревнования.

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в соревнованиях.

Задачи и преимущественная направленность тренировки тренировочного этапа 1 – 2-й год (начальная спортивная специализация).

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья;
- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углублённое изучение основных элементов техники передвижения и владения мячом;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по общей и специальной

физической подготовке.

Эффективность спортивной тренировки на этапе начальной спортивной специализации обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой передвижения и владения мячом, физической подготовки занимающихся. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости футболистов. Однако стремление чрезмерно увеличить объём специальных средств подготовки приводит к относительно быстрому росту спортивных результатов, что в дальнейшем отрицательно отражается на становлении спортивного мастерства.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок на этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объёма без форсирования общей интенсивности тренировки.

Техническая подготовка

Основной задачей технической подготовки на этапе начальной спортивной специализации является формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Особое значение имеет углублённое изучение и совершенствование элементов передвижения и владения мячом. С целью применяются широкий круг традиционных методов и средств,

направленных на согласованное и слитное выполнение основных элементов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое.

Теоретическая подготовка

Примерный тематический план теоретической подготовки на тренировочном этапе спортивной специализации

№ п/п	Тема
1	Футбол в мире и России
2	Спорт и здоровье
3	Футбольный инвентарь
4	Основы техники передвижения и владения мячом
5	Правила соревнований по виду спорта «футбол»

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. Футбол в мире и России.

Чемпионаты мира и Европы по виду спорта «футбол». Результаты выступлений российских футбольных команд на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных футболистов. История спортивной школы, достижения и традиции.

2. Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Поведение, техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потёртостях и обморожениях. Питание спортсмена. Личная гигиена. Особенности одежды футболиста в различных погодных условиях. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности.

3. Футбольный инвентарь.

Выбор футбольного инвентаря, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Экипировка футболиста, подгонка инвентаря, мелкий ремонт, подготовка экипировки и инвентаря к соревнованиям.

4. Основы техники передвижения и владения мячом.

Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. Классификация передвижений и владения мячом. Типичные ошибки при передвижении и владении мячом. Фазовый состав и структура движений.

5. Правила соревнований по виду спорта «футбол».

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Задачи и преимущественная направленность тренировки тренировочного этапа 3 – 5 года (углубленная специализация).

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- совершенствование техники передвижений и владение мячом;
- воспитание специальных физических качеств;
- повышение функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап углубленной специализации приходится на период, когда в основном завершается формирование всех функциональных систем подростка, обеспечивающих высокую работоспособность и резистентность организма по отношению к неблагоприятным факторам, проявляющимся в процессе напряжённой тренировки. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счёт увеличения времени, отводимого на специальные подготовительные и соревновательные упражнения. На этапе углубленной тренировки спортсмен начинает совершенствовать свои тактические способности, овладевает умением оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

Техническая подготовка.

Основной задачей технической подготовки на этапе углубленной спортивной специализации является достижение автоматизма и стабилизации двигательных действий футболистов, совершенствование координационной и ритмической структуры при передвижении и владении мячом.

Также пристальное внимание продолжает уделяться совершенствованию отдельных деталей техники футболиста. В тренировке широко используется многократное повторение технических элементов в стандартных условиях достижения необходимой согласованности движений по динамическим и кинематическим характеристикам. На этапе углубленной тренировки техническое совершенствование теснейшим образом связано с процессом развития двигательных качеств и уровнем функционального состояния организма футболиста. В этой связи техника должна совершенствоваться при различных состояниях. В том числе и в состоянии компенсированного и явного утомления. В этом случае у футболиста формируется рациональная и лабильная техника с широким спектром компенсаторных колебаний в основных характеристиках структуры движений.

Примерный тематический план теоретической подготовки на тренировочном этапе углубленной специализации

№ п/п	Тема
1	Перспективы подготовки юных футболистов
2	Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена
3	Основы техники передвижения и владения мяча
4	Основы методики тренировки футболистов

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

1. Перспективы подготовки юных футболистов.

Индивидуализация целей и задач на спортивный сезон. Анализ недостатков подготовленности и путей спортивного мастерства футболистов тренировочной группы.

2. Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена.

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Резервы функциональных систем организма и факторы, лимитирующие работоспособность футболиста. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов учебно-тренировочной группы в годичном цикле. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности её содержания перед тренировочными занятиями различной направленности, контрольными тренировками и соревнованиями. Понятия переутомления и перенапряжения организма.

3. Основы техники передвижения и владения мяча.

Фазовый состав и структура передвижений и владения мяча (углублённое изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники футболистов тренировочной группы. Типичные ошибки.

4. Основы методики тренировки футболистов.

Основные средства и методы физической подготовки футболиста. Общая и специальная физическая подготовка. Объём и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного тренировочного цикла. Динамика тренировочных нагрузок различной интенсивности в годичном цикле подготовки. Особенности подготовки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

Задачи и преимущественная направленность на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Задачи и преимущественная направленность тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

В данном разделе программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки спортсменов на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Как известно, уровень спортивного мастерства юных квалифицированных спортсменов тесно связан с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала специализированной подготовки, учетом возрастных особенностей в процессе многолетней подготовки, достижением определенного уровня спортивных результатов. Этап спортивного совершенствования в футболе совпадает с возрастом достижения первых больших успехов (выполнения нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта). Таким образом, одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. По сравнению с предыдущими этапами тренировочный процесс все более индивидуализируется. Спортсмены используют весь комплекс наиболее эффективных специальных средств, методов и организационных форм тренировки. Важное место в тренировке занимает организационная подготовка на тренировочных сборах, что позволяет значительно увеличить как общее количество тренировочных занятий с повышенными нагрузками. Продолжается совершенствование спортивной техники. При этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях состязаний. Спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения тактической борьбы в игре на поле.

Учебно-тематический план

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

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

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

				учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
				Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль - май	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈600		

Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное

			<p>чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</p>
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.
2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.
3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.
5. 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».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Материально-технические условия реализации Программы:

футбольное поле с натуральным газоном;

футбольная площадка с искусственным покрытием -2;

игровой зал;

тренировочный спортивный зал;

тренажерный зал;

раздевалки, душевые;

медицинский пункт, оборудованный 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

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

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование													
№ 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	1	1
2	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
3	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	0,5
7	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1
9	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1
10	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1	2	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	1
Для спортивной дисциплины "футбол"												
13	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5	1
Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"												
14	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5	1

Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует 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 «Гречер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравоохранения России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Повышение квалификации сотрудников в соответствии с графиком.

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. РУСАДА ежегодный онлайн-курс Антидопинг.
1. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры. - М.: ФиС, 2003, _с.
2. Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стаин Н.А. Футбол: Учебно-методическое пособие. - Екатеринбург: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006.
3. Бэтти Э. Современная тактика футбола. Пер.сангл. - М.:ФиС, 2007.
4. Вайн, Хорст Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых / Хорст Вайн. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2011. - 244 с.
Все о футболе. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 448 с.
5. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов 2007.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М., ФиС, 2006
7. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Пер. с нем. - М.: ФиС, 2005.
8. Добовчук С.В. Играйте в футбол: Учебное пособие. - М.: МГИУ, 2007.
9. Дулибский А.В. Моделирования тактических действий в процессе подготовки юношеских команд из футбола. Украина. - К., 2001 г.
10. Железняк Ю.Д. / Портнов Ю.М. / Савин В.П. Спортивные игры. Техника, Тактика, обучение, 2010.
11. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена, М. Фис. 2002.
12. И.С. Биленко Психологические особенности юных футболистов 2009.
13. Качалин Г.Д. Тактика футбола. - М.: ФиС, 2006.
14. Кузнецов А.А. Организационно - методическая структура учебно - тренировочного процесса в футбольной школе. III этап (13 - 15 лет) - М.: Олимпия, человек, 2008. - 312 + 4 с. вкл., ил.
15. Курамшина Ю.Ф. - 3-е издание, стереотип. Теория и методика физического воспитания. - М.:Советский спорт, 2007.
16. Люкшинова Н.М. - 2-е издание, испр., доп. - М.: Советский спорт, ТВТ Дивизион, 2006. 432 с.
17. М.Д. Товаровский. Тактика в футболе. 2008.
18. Массимо Люкези - Футбол. Анализ тактики атакующих действий. Издательство: ТВТ Дивизион 2008
19. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 2005.
20. Монаков Г.В. Подготовка футболистов Теория и тактика, М.: Советский спорт, 2005
21. Полишкис М.С., Выжгин В.А., Сагасти Р.Р. Техничко-тактическая подготовка 2003.
22. Сергеев Г.В., Чубаров М.М. Футбол (техника, обучение, тренировка). 2-е издание, стереотипное: Учебно-методическое пособие - М.: МГИУ, 2007.
23. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной подготовки. Издательство «СААМ». - М., 2004.
24. Суслов Ф.П., Холодов Ж.К. Теория и методика спорта. Учебное пособие для УОР, - М., Воени 2006.
25. Тюленков С.Ю., Губа В.П., Прохоров А.В. Теоретико-методические аспектыуправления подготовкой футболистов. - Смоленск, 2001.
26. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для студентов ИФК. - М.: ФиС, 2004.
27. Хьюс Ч. Футбол. Тактические действия команды. Пер. с англ. - М.: ФиС, 2001.