

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 УРУС-МАРТАНОВСКОГО РАЙОНА»**

«ПРИНЯТО»

Протокол Педагогического совета

от «03» 01 2023 г. № 1

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДО «СП №1

Урус-Мартановского района»

Р.И. Межидов

Пр. № 11-ср. 03 » 01 2023 г.



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

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022г. №1000 и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 14.12. 2022 № 1230.

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

г. Урус-Мартан – 2023 г.

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) разработана для Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 1 Урус-Мартановского района» (далее по тексту- Учреждение) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 1000 (далее – ФССП), примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 14.12. 2022 № 1230 и приказом Минспорта России от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

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, подготовка высококвалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на республиканских, российских и международных соревнованиях

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области вида спорта футбол, освоение правил вида спорта, изучение истории вида спорта волейбол, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд республики;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по виду спорта футбол.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Футбол – это командно – игровой вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Футбол предъявляет самые различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку. В первую очередь, от футболиста требуется:

- умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспосабливаться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега);

- мгновенная реакция;

- коммуникабельность (социальный аспект);

- способность быстро принимать решения.

Эти основные качества, а также физические данные определяют характер футболиста, его поведение на поле, возможности в отношении тренировок. Игрок предварительно запрограммирован таким образом, что на многочисленные стрессовые ситуации на поле он будет реагировать решительно и целеустремленно, спокойно и рассудительно. Само собой разумеется, что кто-то наделён этими качествами в большей степени, а кто-то в меньшей. А как часто тренеру хотелось бы из двух разных игроков создать одного!

Хорошая игра требует максимальной и полной собранности и реакции. Без этого невозможны быстрые и решительные действия.

Каждое движение является избирательным ответом на комплекс обильной информации, извлекаемой игроком из соответствующей игровой ситуации; при этом информация поступает со всех участков поля. Целенаправленная избирательность действий требует определенной внутренней подготовки. Классный игрок рационально действует в любой стрессовой ситуации.

Техника, в сущности, сводится к умению распорядиться мячом в сложной ситуации и не потерять его при проходе к воротам противника. Нет ни одного другого вида спорта, где техника движений была бы столь многообразной, как в футболе. Чем упорнее защита, тем более умелой должна быть игра с мячом. Причем столь важный игровой компонент, как техника, должен вырабатываться в стрессовых ситуациях, приближенных к игре. Игрок обязан научиться владеть мячом в самых различных условиях действий партнёров и соперников. Игрок с мячом несёт полную ответственность за сохранение мяча и за успешное развитие атаки. Перемещаясь быстро с мячом и конструктивно, классный игрок наглядно показывает, насколько скорость в футболе зависит от быстроты восприятия и анализа обстановки, иными словами, какую определяющую и контролирующую роль в действиях футболиста играет его психика.

Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приёмов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивается уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей, и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с проблемами в технике и тактике. Поэтому начинают обучение техническим приёмам с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол.

Обучение техническим приёмам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол.

Организация учебно-тренировочного процесса по Программе осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения.

Срок прохождения спортивной подготовки по программе - без ограничений.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы – 7 лет.

Требования к квалификации лиц проходящих спортивную подготовку при приеме и переводе на различных этапах спортивной подготовки:

- на начальном этапе подготовки - не предъявляется;
- на учебно-тренировочном этапе (до 3 лет) - не предъявляется;
- на учебно-тренировочном этапе (свыше 3 лет) - не ниже 3 юношеского спортивного разряда;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ниже спортивного разряда «второй спортивный разряд».

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

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

Максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратное количество обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

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
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	

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

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

5.1. Основными формами учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки в Учреждении являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализ кинофильмов, видео просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного мероприятия;
- антидопинговые мероприятия;
- медико- восстановительные мероприятия.

Спортсмены старших возрастных групп могут участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

5.2. Требования к учебно-тренировочным мероприятиям:

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

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

5.3. Спортивные соревнования.

Система соревнований является важной частью подготовки спортсменов, проходящих спортивную подготовку. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам спортивную подготовку происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные). Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Объем соревновательной деятельности:

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

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам футбола;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта футбола;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ежегодно Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Ежегодно в Учреждении разрабатывается и утверждается на педагогическом совете учебно-тренировочный планреализации Программы по этапам спортивной подготовки в соответствии с установленным государственным заданием, календарным планом спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, медицинских, восстановительных мероприятий. В связи с этим объем количества часов учебно-тренировочной нагрузки и соотношение количества нагрузки может варьироваться в рамках, установленных федеральным стандартом подготовки

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается и реализуется в течение 52 недель в году (включая 6 недель летнего периода для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) в который входят учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования, самостоятельная работа по индивидуальным планам, восстановительные мероприятия, медицинские мероприятия, инструкторская и судейская практики (в том числе с использованием дистанционных технологий).

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Учебно-тренировочный процесс рассчитывается исходя из астрономического часа (60 мин). Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства.

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.

Годовой учебно-тренировочный план(Приложение № 1).

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья спортсменов;

привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2).

8. План антидопинговых мероприятий

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика (приложение № 3).

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

9. План инструкторской и судейской практики на этапах подготовки:

инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки мини-футболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Программы инструкторской и судейской

практически реализуются в процессе учебно-тренировочных занятий и специальных семинаров (Приложение №4).

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

10.1. Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами врачебно-физкультурного диспансера г. Грозного и спортивными врачами центральных районных больниц муниципальных образований Чеченской Республики.

10.2. Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация;
- физиотерапия;
- гидротерапия;
- все виды массажа;
- парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных занятий.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне совершенствования спортивного мастерства необходим комплекс этих средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании сводными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ) между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

III. Система контроля

11.1 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:

11.2. На этапе начальной подготовки:

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

11.3. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

11.4. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

12. 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (Приложение №5).

Контроль является составной частью подготовки юных футболистов с мячом и одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии юных футболистов в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. В теории и практике спорта принято использовать следующие виды контроля: этапный, текущий, оперативный. В практике детско-юношеского футбола должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному. Заключение о состоянии каждого занимающегося чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

При зачислении и прохождении спортивной подготовки на каждом этапе, следует учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта. Для контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки используют комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, выносливости, ловкости, гибкости. Проводят испытания, как правило, в начале или в конце сезона, во время подготовительного или переходного периодов подготовки.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки. Для этапа начальной подготовки, спортивной специализации, и этапа спортивного совершенствования мастерства выполнение нормативов

является, кроме того, и важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной тренировки. Основными критериями оценки занимающихся на этапе начальной подготовки является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Нормативы для этапа начальной подготовки 3-го года являются приемными для зачисления на этап спортивной специализации. Зачисление на этап спортивной специализации проводится на конкурсной основе по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по технической подготовке.

Критериями оценки занимающихся на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

Зачисление на этап спортивного совершенствования мастерства происходит на конкурсной основе из числа занимающихся на тренировочном этапе не менее трех лет по результатам контрольных испытаний, причем наиболее важными являются нормативы по спортивно-технической подготовке. Основными критериями оценки занимающихся в группах спортивного совершенствования является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

14.1. Программный материал для групп начального этапа первого года.

Физическая подготовка

Обще-подготовительные упражнения

Строевые и порядковые упражнения. Построение, шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроение. Повторы на лево и право, кругом, на месте и в движении, равняться, размыкаться. Начало движения, остановка, изменение скорости движения.

Обще-развивающие упражнения

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. упражнения с предметами и без предметов. Оценка качества выполнения упражнения.

Медицинские и медико-биологические мероприятия.	3												3
Интегральная подготовка	70	7	7	5	7	6	6	6	6	7	5	7	6
Всего часов:	234	19	19	20	20	19	19	19	19	20	20	20	20

14.2. Программный материал для групп начального этапа свыше года

Физическая подготовка

Обще-подготовительные упражнения.

Строевые и порядковые упражнения. Построение, шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроение. Повторы на лево и право, кругом, на месте и в движении, равняться, размыкаться. Начало движения, остановка, изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для туловища. Упражнения с предметами и без предметов. Оценка качества выполнения упражнения. Упражнения для развития физических качеств

Ходьба, бег на короткие дистанции. Плавание. Подвижные спортивные игры. Прыжки в длину и в высоту. Езда на велосипеде. Многоскоки. Упражнения в равновесии. Акробатические упражнения. Упражнения с преодолением собственного веса тела. Упражнения на снарядах. Ползание. Лазание. Бросание. Ловля и метание мяча.

Специально – подготовительные упражнения.

Бег с резким торможением и последующими стартами. Челночный бег на различные дистанции (5х30, 10х15, 10х20 и т. д.). Бег с прыжками вверх, вперед, в стороны, рывки, ускорения, старты из различных исходных положений;

Удары по мячу на дальность. Подвижные игры.

Для вратарей. Упражнения для развития стартовой скорости: челноки прямо и вперед спиной из различных: исходных положений, перемещение прыжками, в полуприседе и в глубоком приседе вперед – назад, вправо – влево, броски и ловля мячей. Эстафеты и подвижные игры с применением мяча.

Техническая подготовка.

Бег обычный, спиной, вперед, скрестными и приставными шагами. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вперед – вверх, вверх – влево, вверх – вправо. Для вратарей прыжки в сторону с падением «перекатом». Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема. Удары по прыгающему и летящему мячу. Выполнение ударов после остановки. Удары на точность.

Остановка мяча стопой. Остановки с переводом в стороны.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, сместа и с разбега. Удары на точность.

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой по кругу, атакже меняя направление движения, между стоек и движущих партеров;изменяя скорость, выполняя ускорение и рывки, не теряя контроль над мячом.

Вбрасывании мяча из-за боковой линии. Вбрасывании мяча с места изположения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или находит партнеру.

Обманные движения или финты. Обманные движения: «уход» выпадам.Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение « ударом» по мячу ногой.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся наместе, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой ввыпаде.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротахбез мяча в сторону скрестным, приставными шагами и скачками. Ловлялетящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди иживота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречуи несколько в сторону мяча с падением и без падения. Ловля высоко летящегонавстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловлялетящего в сторону и на уровне живота, груди меча с падением перекатом.Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места иразбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой:с земли и с рук на точность.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча и с мячом. Правильное расположениена футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующимобразом на действие партнеров и соперника. Целесообразное использованиеизученных способов ударов по мячу. Уметь точно передать мячв ноги партнеру. Применения необходимого способа остановок в зависимостиот направления, траектории мяча. Определение игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно исвоевременно выполнить передачу в ногу партнеру, на свободное место, наудар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «играв стенку».Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Уметь правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Уметь оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывающемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот.

Примерный план – график
распределения программного материала
для групп начальной подготовки свыше года

Вид подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	53	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4
Техническая подготовка	141	11	12	12	12	12	12	12	12	12	10	12	12
Тактическая подготовка	1				1								
Теоретическая подготовка	1						1						
Психологическая	1					1							
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6			3							3		
Медицинские и медико-биологические мероприятия.	3	3											
Интегральная подготовка	106	8	10	7	9	9	9	9	9	9	8	9	10
Всего часов:	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

14.3. Программный материал для тренировочного этапа до трех лет

Техническая подготовка

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема. Удары по прыгающему и летящему мячу. Резанные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полукруга. Выполнение ударов после остановки. Удары на точность. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч короткое и среднее расстояние. Удары по мячу головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча стопой. Остановка подошвой и внутренней стороны стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад.

Остановки с переводом в стороны. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей.

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой по кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущих партеров; изменяя скорость, выполняя ускорение и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения или финты. Обманные движения: «уход» выпадам. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой, головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи партнером с пропуском мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде и подкате.

Вбрасывании мяча из-за боковой линии. Вбрасывании мяча с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность и на дальность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставными шагами и скачками. Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча с падением и без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону и на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Отбивание ладонями и пальцами мячей. Отбивание кулаком. Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность и на дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча и с мячом. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Уметь точно передать мяч в ноги партнеру. Применения необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории мяча. Определение игровой ситуации. Уметь оценить ту или иную

позицию.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ногу партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в парах. Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: действия против игрока, не владеющего мячом: закрывание, подстраховка. Действия против игрока, владеющего мячом: противодействие передаче, ведению мяча, нанесению удара.

Групповые взаимодействия. Умение выбирать позицию для страховки партнера, допустившего ошибку. Взаимодействие двух, трех игроков защиты против двух, трех нападающих. Умение строить «стенку». Изучение основных обязанностей игроков обороне.

Командные действия. Обучение выполнению основных обязанностей в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Обучение организации обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр. Тактика вратаря: Уметь правильно выбрать позицию в воротах при различных ударах. Обучение ориентированию в штрафной площадке и взаимодействию с защитниками. Развитие игрового мышления в спортивных и подвижных играх.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

Инструкторская и судейская практика. Умение выполнять организационные обязанности с подачей основных строевых команд. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

Примерный план – график
распределения программного материала для групп
учебно-тренировочного этапа до трех лет (3 год –10-11 лет)

Вид подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	88	8	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7

Специальная физическая подготовка	47	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Участие в спортивных соревнованиях	36	4	5	2					3	6	4	6	6
Техническая подготовка	187	15	16	15	15	15	16	18	17	15	15	15	15
Тактическая подготовка	15	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1
Теоретическая подготовка	15	1	1		2	2	1	3	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка	6				2	2	1	1					
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4			2							2		
Инструкторская практика	10			2	2	3	3						
Судейская практика	-												
Медицинские и медико-биологические мероприятия.	5	3											
Восстановительные мероприятия,	1									1	1	1	
Интегральная подготовка	106	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Всего часов:	520	43	43	43	43	43	43	44	43	44	44	44	43

14.4. Программный материал для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема. Удары по прыгающему и летящему мячу. Резанные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Выполнение ударов после остановки. Удары на точность. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары в движении. Удары на точность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч короткое и среднее расстояние. Удары по мячу головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Удары на силу и дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановка мяча стопой. Остановка подошвой и внутренней стороны стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановки с переводом в стороны. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для наступательных действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча. Ведение мяча внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой и

поочередно по прямой по кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущих партеров; изменяя скорость, выполняя ускорение и рывки, не теряя контроль над мячом в течении 10 мин.

Обманные движения или финты. Совершенствование в финтах. Обманные движения: «уход» выпадом. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой, головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи партнером с пропуском мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением и учебных играх.

Отбор мяча. Совершенствование отбора мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде и подкате. Отбор в условиях игровых упражнениях и в учебных играх.

Вбрасывании мяча из-за боковой линии. Совершенствование вбрасывания мяча. Вбрасывании мяча с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность и на дальность: в ноги или на ход партнеру. Техника игры вратаря. Совершенствование технических приемов. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставными шагами и скачками. Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча с падением и без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону и на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Отбивание ладонями и пальцами мячей. Отбивание кулаком. Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность и на дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные тактические действия. Овладение основными обязанностями игроков в соответствии с их местами в команде. Совершенствование тактических действий без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; с мячом: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, в усложненной обстановке против активного соперника. Передача мяча на свободное место. Уметь выбрать, своевременно и целесообразно применять тот или иной технический приём в зависимости от игровой ситуации.

Групповые тактические взаимодействия. Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Уметь своевременно применять обводку, ложные движения с целью взаимодействия с партнёрами. Взаимодействие в звене с применением коротких и средних передач с места и в движении. Обучение оставлению мяча. Совершенствование тактических комбинаций: «стенка», «скрещивание», в треугольнике, в квадратах, атака со сменной и без смены места. обучение и совершенствование начала и развития атак из «стандартных» положений. Совершенствование передач в начальной и завершающей стадии атаки. Тактика взаимодействия при подступах к штрафной площадке и в её пределах. Игровые упражнения с сопротивлением противника, с применением обводки, передачи и ударов по воротам. Игра в одно касание. Уметь менять фланг атаки путем точной и длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Командные взаимодействия. Овладение тактикой быстрого нападения: переход от обороны к атаке способом быстрого нападения; осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки; завершение атаки, т.е. создание голевой ситуации и удар по воротам. Обучение позиционному нападению. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехват» и отбор мяча.

Групповые тактические действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим действиям. Создавать численное превосходство в обороне. Совершенствование взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Командные тактические действия. Организовывать оборону против быстрого и позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Совершенствование быстрого перестроению от обороны к началу развития атаки. Тактика вратаря. Совершенствование технических приемов. Правильное определение момента для выхода на ворота и отбор мяча; руководство игрой партнеров в обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика. Уметь организовать группу. Уметь объяснить и показать выполнение отдельных общеразвивающих

упражнений и технических приёмов, простейших тактических комбинаций. Уметь разобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно. Судейство игр в процессе учебных занятий

**Примерный план – график распределения
программного материала для групп тренировочного этапа свыше трех лет**

Вид подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	87	7	7	7	8	8	8	7	7	7	7	7	7
Специальная физическая подготовка	69	5	5	7	7	7	7	6	5	5	5	5	5
Участие в спортивных соревнованиях	50	3	5	2				6	6	6	6	8	8
Техническая подготовка	125	10	10	11	11	10	10	10	10	11	10	11	11
Тактическая подготовка	30	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2
Теоретическая подготовка	30	2	2	2	4	4	4	2	2	2	2	2	2
Психологическая подготовка	9		1		1	2	1	1	1	1	1		
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6			3					3				
Инструкторская практика	6				2	2	2						
Судейская практика	6		1		1	2	2						
Медицинские и медико-биологические мероприятия.	6	6											
Восстановительные мероприятия,	38	4	4	2	2	1	2	4	3	4	4	4	4
Интегральная подготовка	162	13	13	14	12	14	14	14	13	14	15	13	13
Всего часов:	624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

14.5. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногами. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема. Удары по прыгающему и летящему мячу. Резанные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Выполнение ударов после остановки. Удары на точность. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары в движении. Удары на точность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч короткое и среднее расстояние. Удары по мячу головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Удары на силу и дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановка мяча стопой. Остановка подошвой и внутренней стороны

стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад. Остановки с переводом в стороны. Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для наступательных действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча. Ведение мяча внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой и поочередно по прямой по кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущих партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорение и рывки, не теряя контроль над мячом в течении 10 мин.

Обманные движения или финты. Совершенствование в финтах. Обманные движения: «уход» выпадам. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой, головой. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи партнером с пропуском мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением и учебных играх.

Отбор мяча. Совершенствование отбора мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде и подкате. Отбор в условиях игровых упражнениях и в учебных играх.

Вбрасывании мяча из-за боковой линии. Совершенствование вбрасывания мяча. Вбрасывании мяча с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность и на дальность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Совершенствование технических приемов. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставными шагами и скачками. Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча с падением и без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону и на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Отбивание ладонями и пальцами мячей. Отбивание кулаком. Перевод мяча через перекладину ладонями в прыжке.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность и на дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные тактические действия. Овладение основными обязанностями игроков в соответствии с их местами в команде. Совершенствование тактических действий без мяча: открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля; с мячом: ведение, обводка, удары, передачи и остановки мяча, в усложненной

обстановке против активного соперника. Передача мяча на свободное место. Уметь выбрать, своевременно и целесообразно применять тот или иной технический приём в зависимости от игровой ситуации.

Групповые тактические взаимодействия. Совершенствование ранее изученных групповых взаимодействий. Уметь своевременно применять обводку, ложные движения с целью взаимодействия с партнёрами. Взаимодействие в звене с применением коротких и средних передач с места и в движении. Обучение оставлению мяча. Совершенствование тактических комбинаций: «стенка», «скрещивание», в треугольнике, в квадратах, атака со сменной и без смены места. обучение и совершенствование начала и развития атак из «стандартных» положений. Совершенствование передач в начальной и завершающей стадии атаки. Тактика взаимодействия при подступах к штрафной площадке и в её пределах. Игровые упражнения с сопротивлением противника, с применением обводки, передачи и ударов по воротам. Игра в одно касание. Уметь менять фланг атаки путем точной и длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Командные взаимодействия. Овладение тактикой быстрого нападения: переход от обороны к атаке способом быстрого нападения; осуществление прорыва обороны соперников до того, как они успеют усилить и организовать действия по нейтрализации атаки; завершение атаки, т.е. создание голевой ситуации и удар по воротам. Обучение позиционному нападению. Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехват» и отбор мяча.

Групповые тактические действия. Совершенствовать правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим действиям

Создавать численное превосходство в обороне. Совершенствование взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Командные тактические действия. Организовывать оборону против быстрого и позиционного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Совершенствование быстрого перестроению от обороны к началу развития атаки.

Тактика вратаря. Совершенствование технических приемов. Правильное определение момента для выхода на ворота и отбор мяча; руководство игрой партнеров в обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика. Уметь организовать группу. Уметь объяснить и показать выполнение отдельных общеразвивающих упражнений и технических приёмов, простейших тактических комбинаций. Уметь разобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно. Судейство игр в процессе учебных занятий. Уметь провести тренировочное занятие

Примерный план – график распределения программного материала для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

Вид подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Общая физическая подготовка	75	5	5	5	5	8	8	6	6	6	7	7	7
Специальная физическая подготовка	75	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7
Участие в спортивных соревнованиях	100	12	12	12				10	10	10	10	12	12
Техническая подготовка	92	7	7	7	9	9	9	9	7	7	7	7	7
Тактическая подготовка	100	8	8	8	9	9	9	9	8	8	8	8	8
Теоретическая подготовка	50	2	2	4	8	8	8	4	3	3	3	3	2
Психологическая подготовка	8			1	3	2	2						
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6		3							3			
Инструкторская практика	12				4	4	4						
Судейская практика	20	1	1	1	4	4	3	1	1	1	1	1	1
Медицинские и медико-биологические мероприятия.	12	6							6				
Восстановительные мероприятия,	49	5	5	5				5	5	6	6	6	6
Интегральная подготовка	233	18	20	20	21	19	20	19	18	19	20	19	20
Всего часов:	832	70	69	69	69	69	69	69	70	69	69	70	70

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической 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	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль

	формировании личностных качеств			физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствован	Всего на этапе совершенствован	≈ 1200		

ия спортивного мастерства	ия спортивного мастерства:			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная

			тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» и его спортивным дисциплинам «футбол» относятся:

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин виду спорта «футбол», по которой осуществляется спортивная подготовка;

При формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана учитываются особенности по спортивным дисциплинам «футбол»;

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим базовыми требованиями.

17. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие футбольного поля;
- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 09.08.2010 № 1144-н " "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;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (приложение №6, №7);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение №8, №9);
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку должны обеспечить соблюдение требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

18. Требования к кадрам организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

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

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Боген М.М. «Обучение двигательным действиям». – М.: Физкультура спорт, 1985

2. Бойко В.В. «Целенаправленное развитие двигательных способностей человека». М.: ФиС, 1987

3. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры. – 2008 – №3.

4. Исуриин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Сов.спорт, 2010

5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Лексаков А.В., Власов А.Е., Калинин Е.М., Кочешков Н.А. «Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию спортивной подготовки футболистов 15-17 лет на современном этапе развития футбола». Научно-исследовательская работа. М.: 2017

7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура спорт, 1977 – 280 с.

8. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста / П. В. Осташев. – М.: Физкультура и спорт, 1982 – 96 с.

9. Толстых Т.И. Становление социальной зрелости школьников на разных этапах развития // Психология и школа. – 2004 №4.

10. Федосеев А.М. Оценка физического развития современных школьников, сдающих нормы комплекса ГТО / МГАФК. Выпуск XXIV. – Малаховка, 2015 – 184 с. 11 Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. – М.: Человек, 2015 – 208 с.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		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	10	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (чел)				
		14-28		12-24		6-12
1	Общая физическая подготовка	40	53	88	87	75
2	Специальная физическая подготовка	-	-	47	69	75
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	36	50	100
4	Техническая подготовка	110	141	187	125	92
5	Тактическая подготовка	1	1	15	30	100
6	Теоретическая подготовка	1	1	15	30	50
7	Психологическая подготовка	0	1	6	9	8
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	6	4	6	6
9	Инструкторская практика	-	-	10	6	12
10	Судейская практика	-	-	-	6	20
11	Медицинские и медико-биологические мероприятия.	3	3	3	34	12
12	Восстановительные мероприятия,	-	-	3	38	49
13	Интегральная подготовка	75	106	106	162	233
Общее количество часов в год		234	312	520	624	832

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение Допингав спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1- раза в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	4. 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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1- раза в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Ценности спорта. Честная игра»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	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
Этапы совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1- раза в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1- раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Планы инструкторской и судейской практики

Вид практики и тема	Этапы и годы подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 года	Свыше года	До 3 лет	Свыше 3 лет	
Инструкторская практика:	-	-	10	6	10
- подача строевых команд и распоряжений	-	-	5	2	-
- разработка плана и проведение разминки	-	-	5	2	-
- разработка плана и проведение тренировочного занятия	-	-	-	1	2
- оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям	-	-	-	1	4
- представление и руководство командой на соревнованиях	-	-	-	-	4
Судейская практика:				6	20
- разработка положения о соревнованиях	-	-	-	1	4
- выполнение обязанностей судьи-секундометриста	-	-	-	1	4
- выполнение обязанностей судьи-секретаря	-	-	-	2	4
- выполнение обязанностей судьи в поле	-	-	-	2	8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3х10 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 3х10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3х10 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 3х10м	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
Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
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»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег 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
1. 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
2. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

**Оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения
спортивной подготовки**

№ 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 № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
21.			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
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет	
				Количество					
Для спортивной дисциплины «футбол»									
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Ед. из-я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	шт.	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	шт.	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	шт.	на обучающегося	-	-	-	-	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	шт.	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	шт.	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	шт.	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	шт.	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	шт.	на обучающегося	1	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5