



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «ФУТБОЛ»

(Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по виду спорта с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ФУТБОЛ», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1000;)

Возраст обучающихся: 7 лет
 Срок реализации программы 8 лет
 Этап начальной подготовки – 3 года
 Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Автор(ы)-составитель(и)
 Инструктор-методист
 Козлова О.А.
 Тренер-преподаватель
 Отделения «Футбол»
 Леванов В.Б.

Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Страница
I.	Общие положения	3
1.1	Нормативное обеспечение программы	3
1.2	Характеристика вида спорта «Футбол», (таблица №1)	4
1.3	Цели и задачи программы	5
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Футбол»	5
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (таблица №2)	6
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. (таблица №3)	6
2.3	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. (таблица №4,5)	7
2.4	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса. (таблица №6)	9
2.5	Календарный план воспитательной работы. (таблица №7)	10
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. (таблица №8)	15
2.7	Планы инструкторской и судейской практики. (таблица №9)	19
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. (таблица №10)	20
III.	Система контроля	22
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	22
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	23
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки. (таблица №11,12,13,14)	24
IV.	Рабочая программа по виду спорта «Футбол»	28
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. (таблица №15,16,17,18,19,20,21)	36
4.2	Учебно-тематический план. (таблица №22)	40
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	42
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	43
6.1	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки. (таблица №23а, 23б, 24а, 24б)	43
6.2	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	46
6.3	Требования к информационно-методическим условиям реализации программы	46
VII	Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся	48
VIII	Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки	48
IX	Перечень информационного обеспечения	49

1. Общие положения

1.1. Нормативное обеспечение программы

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными документами Российской Федерации:

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденный приказом Минспорта России 16.11.2022 года № 1000 (далее – ФССП);
- Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 29.12.2007 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, внесенными Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г.»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 13.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (в ред. приказа Минспорта России от 07.07.2022 № 575);
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2017 № 1018 «Об утверждении правил вида спорта «Футбол»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (в ред. от 22.02.2022 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее сп 2.4.3648-20).

1.2. Характеристика вида спорта «футбол»

Футбол – это командно-игровой вид спорта, главной целью которого является забить в ворота противника мяч (забить гол). Матч (отдельная футбольная игра) состоит из двух таймов по 45 минут, между таймами перерыв 15 минут, после перерыва команды меняются воротами. Главная цель игры, забить как можно больше мячей в ворота противника и при этом не допустить, чтобы гол забила своей команде. В настоящее время футбол является самым популярным и массовым видом 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.

Список правил сегодня состоит из семнадцати пунктов:

1. Поле для игры. Место, где проходит матч. Состоит из газонного покрытия, разметки, угловых флажков (4 штуки) и ворот (2 штуки).
2. Мяч. Должен иметь сферическую форму, именно его нужно забить в ворота соперника. 3. Игроки. Команда состоит из вратаря и 10 полевых игроков + замены (в каждом турнире свой регламент по количеству запасных футболистов).
4. Экипировка игроков. Футболка, шорты, гетры, шитки и бутсы.
5. Судья. Он решает споры между игроками во время матча, в том числе фиксирует нарушения правил.
6. Другие официальные лица матча. На игре также присутствуют: двое боковых судей и видеоассистент (если на стадионе установлена система VAR) + резервный судья. Помощники определяют положение “вне игры” и другие моменты, не контролируемые главным арбитром.
7. Продолжительность игры. Два тайма по 45 минут + добавленное время к каждой из половин. Если в регламенте прописано, то при ничейном счете – еще два тайма по 15 минут. В случае ничейного результата назначается серия пенальти.
8. Начало и возобновление игры. Здесь установлена процедура возобновления игры после забитых мячей, окончания таймов и других причин остановки встречи.
9. Мяч в игре и не в игре. Не в игре он в том случае, когда полностью пересек боковую, лицевую или линию ворот, по решению арбитра.
10. Определение результата матча. Гол – мяч полностью пересек линию ворот. Победитель – команда, забившая наибольшее количество голов.
11. Вне игры. Положение, при котором игрок во время паса стоит ближе к воротам соперника, чем последний игрок другой команды.
12. Нарушение Правил. Удар чужого футболиста по ногам, недисциплинированное поведение, нападение на оппонента и т.д.
13. Свободный/штрафной удар. После свободного удара прямую забить нельзя, после штрафного – можно.
14. Пенальти (11-метровый удар). Назначается за нарушение правил в штрафной площади.
15. Вбрасывание мяча. Выполняется игроком после ухода мяча за боковую линию.
16. Удар от ворот. Назначается после ухода мяча за лицевую линию от игрока атакующей команды (произвести удар от ворот может как вратарь, так и полевой игрок).
17. Угловой удар. Подается, когда мяч ушел за лицевую линию от защищающейся стороны.

1.3. Цели и задачи

1.3.1. 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.

1.3.2. Задачи Программы:

- организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - занимающиеся);

- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, организации и осуществления спортивной подготовки.

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

Образовательные задачи:

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

Развивающие задачи:

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

Воспитательные задачи:

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

Метасредственные задачи:

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;
2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени;

II. Характеристика дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школы «Татнефть Олимп» ЧМР РТ, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся. Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки футболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» представлен в таблице №2

Таблица № 2

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
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 3

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 трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-564	624-832	832-936
					936-1248

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Таблица №4

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 чемпионатам России, кубкам России, первенствам 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 физической подготовке	-	14	18	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-тренировочного мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	-	До 60 суток

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства в Учреждении организовываются и проводятся тренировочные сборы. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

Объем соревновательной деятельности спортсменов по виду спорта «футбол» представлен в таблице №5

Таблица №5
Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
	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	1	
Основные	-	-	1	1	1	2	
Для спортивной дисциплины «футбол»							
Контрольные	1	1	1	2	2	2	
Отборочные	-	-	1	2	1	1	
Основные	-	-	2	2	2	2	

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки

спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. Планируемый объем соревновательной деятельности регламентируется федеральным законом по виду спорта «футбол», планируется ежегодно в виде календарного плана физкультур

2.4. Головой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

Приложение №6

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
			До года	Свыше года		До трех лет	
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, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительно-терапевтические мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
8	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28

2.5. Календарный план воспитательной работы

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Организация тренировочных занятий, воспитательная и культурно-массовая работа с учащимися осуществляется директором школы, заместителем директора по учебно-спортивной работе, тренерским, вспомогательным педагогическим составом с участием родительского комитета в соответствии с образовательной программой, воспитательной системой и Уставом учреждения.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий, а дополнительно на тренировочных сборах, походах выходного дня и в лагере дневного пребывания на базе учреждения в каникулярный период, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, добросовестность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;
- основные воспитательные мероприятия:
- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в

последние морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Таблица №7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивного судьи; - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профориентационные беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику	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; - участие в молодежном Дне самоуправления; - беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); - встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших»;	В течение года

2.	2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- посещения музеев, имеющих экспозиции по В течение года 24 спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему Здоровьесбережение 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); - Осенний и Зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»; - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» - всероссийская акция «Спортивная зима»; - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; - спортивная акция "Я выбираю спорт" Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм»; - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - свое время»;	В течение года
		Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; - профилактические мероприятия в рамках областного филантропического месячника «Здоровая мама – В течение года 25 будущее России!»; - областная акция «В ритме здорового дыхания!»; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; - областная акция «Скажи жизни: Да!»; - областная флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" - профилактические беседы, лекции, наставление	В течение года

	Антидопинговые мероприятия	на здоровьесбережение: «Время развевать дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле здоровый дух!»	В течении года
		Практическая деятельность обучающихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг – это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов Российской Федерации, в регионе, культура Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организующей, реализующей дополнительную образовательную программу	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организующей, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия -Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	В течении года

программу спортивной подготовки - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия - Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ» В течение года 26 поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	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; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»; - участие во всероссийском детско-юношеском военнопатриотическом общественном движении	В течении года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	

4.	«Юнармия»	Развитие творческого мышления	В течении года
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; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - Мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)	
4.2	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам; - областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера72; - конкурс творческих работ «Детство – это смех и радость»	В течении года
5.	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	Экологическое воспитание - беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология – безопасность – жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - всероссийская акция «БумБатл»; - суботник «Экологический десант»; - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания	В течении года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте. (ч.1 ст.26 Федерального закона №329-ФЗ), запрещенных для использования в спорте. (ч.1 ст.26 Федерального закона №329-ФЗ)

Антидопинговое обеспечение осуществляется на основании приказа Минспорта России 24.06.2021 г. №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых Правил», которые соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г. и ратифицированной Федеральным законом от 27 декабря 2006 г. №240-ФЗ «О ратификации

Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте», Всемирного антидопингового кодекса, принятого Всемирным антидопинговым агентством, и Международным стандартам ВАДА.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных веществ и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;
3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

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

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

Этапы спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Начальная подготовка	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3

	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе	лекарственных препаратов для самостоятельной проверки дома).
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.	
	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	
	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 субъекте Российской Федерации	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.	
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе	
	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	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	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	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.	
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации	

Определение терминов:

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшая сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Вне соревновательный период - любой период, который не является соревновательным. Антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, фармацевтический персонал, родитель или любое иное лицо, работающее со спортсменом, оказывающее ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом на международном, ни национальном уровне, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробу не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение

антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой 16 Подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Для подготовки футболистов в программный материал для практических занятий включена инструкторская и судейская практика. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинается проводиться с этапа спортивной специализации. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы спортсменов. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности занимающихся и на основании материала для соответствующего этапа.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Первый год

1. Освоение терминологии, принятой в футболе.
2. Овладение командным языком, умение отдавать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. Подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год

1. Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам)

Третий год 1.

1. Вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей судей и ведение технического отчета.

Четвертый год

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.
2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей судей и секретаря.

Пятый год

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.
3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в футбол.
4. Проведение соревнований по футболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Таблица №9
Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи обучения	Виды работ	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

2.8 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134 н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 г. №1144н предусматривает:

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

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировок.

Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования тренировочного процесса. Очень важно чередовать объем и интенсивность выполняемой спортсменом тренировочной работы, устанавливать оптимальные интервалы отдыха между упражнениями, разнообразить содержание тренировочных занятий, широко использовать переклечение на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки.

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание, фармакологические препараты и витамины.

Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки и ответственных соревнований; они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе, как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту, и на отдыхе.

План применения восстановительных средств и мероприятий представлен в таблице №9

Таблица №10
План применения восстановительных средств и мероприятий

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий

3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, энбиотики.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
---	---	---

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. Система контроля

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Футбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- ✓ 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.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- ✓ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ изучать 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 и не иметь их нарушений;
- ✓ соблюдать контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципальной Федерации, начиная с четвертого года;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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. Помимо тестирования теоретического материала по окончании каждого года и этапа обучения осуществляется мониторинг развития общефизических и специальных навыков, необходимых для успешного освоения программы и высоких показателей соревновательной деятельности.

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

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по ОФП. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитываются их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Футбол» представлены в таблицах №11, 12, 13, 14

Приложение №11
Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления
и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	-	9,30	10,30
1.2.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более	2,35	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	100	90	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	3,20	3,4	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	-	-	8,6
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	-	-	11,6
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)		не менее	-	-	5
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол»						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	100	90	110
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол»						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	2,35	2,5	2,3
4.2.	Челночный бег 5x6 м с высокого старта	с	не более	12,4	12,6	12,4
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	100	90	110

Приложение №12
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	2,2
1.2.	Бег на 30 м с	с	не более	5,4
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	8,7
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	160
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10м	с	не более	2,6
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	7,8
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	10,00
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	5
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	5
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	Не менее	8
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол»				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	2,2
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	5,4
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	160
3.4.	Челночный бег 3x10 м с высокого старта	с	не более	8,70
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол»				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	20
4.2.	Челночный бег 104м с высокого старта (в метрах: 2x6+ 2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	29,4

3.3.	Прыжок в длину с места точком двумя ногами	см	215	не менее
3.4.	Челночный бег 3х10 м	с	8,5	не более
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	м	27	не менее
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+ 2 х10+2х6)	с	26,0	не более
5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) Спортивный разряд «второй спортивный разряд»				

Приложение № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «Футбол»				
1.6.	Бег на 10 м с высокого старта	с	1,9	2,05
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	7,15	7,50
1.8.	Бег на 30 м	с	4,40	4,60
1.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	250	215
1.10.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	40	30
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «Футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	8,30	8,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	5	4
2.5.	Передача мяча в коридор за 10 попыток	количество попаданий	5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	18	15
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				

3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	2,35	не более
3.2.	Бег на 30 м	с	4,30	не более
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	250	не менее
3.4.	Челночный бег 3х10 м	с	8,1	не более
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	40	не менее
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в мстрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с	25,5	не более
5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

IV. Рабочая программа по виду спорта «Футбол»

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

ОФП, Техническая, тактическая, интегральная подготовка.

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости для всех тренировочных групп)

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рыбки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетягивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рыбки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры. Стартовые рыбки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5". Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Прыжки с продвижением. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10 м, 4х10 м, 2х15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратный - спиной вперед и т. д. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рыбки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рыбки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения с ловлей теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с 16 преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рыбки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Для групп этапа начальной подготовки

Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, 17 справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающегося партнера.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороны стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

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

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманные движения «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, двигающимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

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

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу 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 без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону 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. Бросок мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открытия» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок, в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру на свободное место, на удар: короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация «Игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударе, бросании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение 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 (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

Учебно-тренировочный этап первый-третий год подготовки.

Техническая подготовка

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полета. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнейшее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и вверх, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка мяча изученными способами, катящегося или летящего с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, с последующим ударом или рывком на выскользнутой скорости.

Ведение мяча. Ведение мяча внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч. Финты с убираньем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступлением и без наступления на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Выполнение обманных движений в единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе из ворот.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе из ворот без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика обороны.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Взаимодействие в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск

мяча». Взаимодействие в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при ведении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Учебно-тренировочный этап четвертый-пятый год подготовки.

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

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой 21 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 поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановка мяча. Остановка с поворотом на 180° внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, вывода мяча на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м.

Обманные движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атаку соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность. Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбирать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном количестве игроков команды соперника.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча. Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Инструкционная и судейская практика. Организация деятельности с подачей основных строевых команд для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкания. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе занятий.

Теоретическая подготовка

Этап начальной подготовки 1 года

1. Состояние и развитие футбола в России.
2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
5. Профилактика травматизма в спорте.
6. Места занятий и инвентарь.
7. Физические качества и физическая подготовка.
8. Спортивные соревнования

Этап начальной подготовки 2 - 3 год

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие футбола в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Общая характеристика спортивной подготовки.
8. Планирование и контроль тренировок.
9. Основы техники игры и техническая подготовка.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования, их проведение и организация.
12. Правила по футболу.
13. Установка на игру и разбор результатов игры.

Учебно-тренировочный этап 1-2 год

1. Состояние и развитие футбола в России.
2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
5. Профилактика травматизма в спорте.
6. Общая характеристика спортивной подготовки.
7. Планирование и контроль тренировок.
8. Основы техники игры в футбол и техническая подготовка.
9. Основы тактики игры в футбол и тактическая подготовка.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования.
12. Правила игры в футбол.
13. Установка на игру и разбор результатов игры

Учебно-тренировочный этап 3 год

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие футбола в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Общая характеристика спортивной подготовки
8. Планирование и контроль тренировок
9. Основы техники игры и техническая подготовка.
10. Основы тактики игры и тактическая подготовка.
11. Физические качества и физическая подготовка.
12. Спортивные соревнования.
13. Правила по футболу.
14. Нагрузка и отдых. Основные компоненты нагрузки. 1
5. Установка на игру и разбор результатов игры.

Учебно-тренировочный этап 4-5 год

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Состояние и развитие футбола в России.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
6. Профилактика травматизма в спорте.
7. Планирование и контроль тренировок.
8. Основы техники игры и техническая подготовка.
9. Основы тактики игры и тактическая подготовка.
10. Физические качества и физическая подготовка.
11. Спортивные соревнования.
12. Официальные футбольные правила
13. Установка на игру и разбор результатов игры
14. Методика судейства детских, подростковых и юношеских команд.

Интегральная подготовка.

1. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.
2. Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приема и передачи, нападающего удара.
3. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; индивидуальных, групповых действий в нападении, защите, защите – нападении.
4. Многократное выполнение технических приемов подраз, то же – тактических действий.

Реализация дополнительной образовательной программы по виду спорта «Футбол» осуществляется согласно составленному годовому учебно-тренировочному плану по видам спортивной подготовки, учебно-тематическому плану и расписанию занятий, утвержденному директором МБУ ДО СШ «Татнефть Олимп» ЧМР РТ. Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений.

Примерное распределение программного материала по этапам и годам подготовки представлено в таблицах №15-22

Таблица №15
Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки
1 года обучения (НП-1) по футболу

№ п/п	Вид подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Итого часов
1	Общая физическая подготовка (ч.)	13	13	13	13	13	13		13	13	13	14	14	145
2	Специальная физическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	9
3	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка (ч.)	14	13	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14	146
5	Тактическая подготовка (ч.)	1	1									1	1	4
6	Теоретическая подготовка (ч.)												1	1
7	Психологическая подготовка (ч.)											1		1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)													2
9	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	1										1		2
12	Восстановительные мероприятия (ч.)													
Итого (ч)*		29	29	28	28	27	26	0	26	27	29	32	31	312

Таблица №16
Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки
2, 3 года обучения (НП-2, 3) по футболу

№ п/п	Вид подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Итого часов
1	Общая физическая подготовка (ч.)	19	19	18	18	18	17		17	18	18	19	19	200
2	Специальная физическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	10

3	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка (ч.)	19	18	18	18	17	16	16	17	18	18	19	19	194
5	Тактическая подготовка (ч.)	1			1						1		1	4
6	Теоретическая подготовка (ч.)													1
7	Психологическая подготовка (ч.)											1	1	1
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)				1					1				2
9	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)			1				1						2
12	Восстановительные мероприятия (ч.)				1							1	2	
	Итого (ч)*	39	39	38	40	36	33	35	36	39	39	42	416	

Таблица №17
Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки
1 года обучения (УТ-1) по футболу

№ п/п	Вид подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Итого часов
1	Общая физическая подготовка (ч.)	19	19	19	18	18	17		17	18	18	19	19	200
2	Специальная физическая подготовка (ч.)	5	5	4	4	4	3		3	4	4	5	5	46
3	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	2	2	1	1	1	1		1	1	1	2	2	15
4	Техническая подготовка (ч.)	18	18	18	18	18	17		17	17	18	18	18	195
5	Тактическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2	20
6	Теоретическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	10
7	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	10
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)													2
9	Инструкторская практика (ч.)	1			1					1	1		1	5
10	Судейская практика (ч.)	1				1					1		1	5
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	1		1						1		1		4
12	Восстановительные мероприятия (ч.)	1	1	1	1	1			1		1		1	8

[illegible]

Таблица №18

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки
2 года обучения (УТ-2) по футболу

№ п/п	Вид подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Итого часов
1	Общая физическая подготовка (ч.)	23	22	22	22	22	22		22	22	23	23	23	246
2	Специальная физическая подготовка (ч.)	5	5	5	5	5	5		5	5	5	5	6	56
3	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	3	3	2	1	1	1		1	1	1	2	2	18
4	Техническая подготовка (ч.)	22	22	22	22	22	21		21	22	22	22	22	240
5	Тактическая подготовка (ч.)	3	3	2	2	2	2		2	2	2	2	3	25
6	Теоретическая подготовка (ч.)	1	1	1	1				1	1	1	1	1	8
7	Психологическая подготовка (ч.)	1		1	1	1			1	1		1	1	7
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)				1					1				2
9	Инструкторская практика (ч.)		1		1				1	1		1		5
10	Судейская практика (ч.)	1		1		1				1		1		5
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	1		1,						1		1	1	4
12	Восстановительные мероприятия (ч.)	1	1	1	1	1				1		1	1	8
	Итого (ч)*	61	58	58	57	55	51		51	57	57	58	61	624

Примерный годовой план для группы учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки
3 года обучения (УТ-3) по футболу

№ п/п	Вид подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Итого часов
1	Общая физическая подготовка (ч.)	13	12	12	12	11	11		11	12	12	12	13	131
2	Специальная физическая подготовка (ч.)	26	26	26	26	26	25		25	25	26	26	26	283
3	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	5	5	5	5	4	4		4	5	5	6	6	54
4	Техническая подготовка (ч.)	14	14	13	13	13	12		12	13	13	14	14	145
5	Тактическая подготовка (ч.)	4	4	4	4	4	4		4	4	4	5	4	45
6	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2	20
7	Психологическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2	20
8	Контрольные				1						1			2

[illegible]

Таблица №20

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения (УТ-4) по футболу

№ п/п	Вид подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Итого часов
1	Общая физическая подготовка (ч.)	15	14	14	14	13	12		12	13	13	14	15	149
2	Специальная физическая подготовка (ч.)	30	30	30	29	29	29		29	29	29	30	30	324
3	Участие в соревнованиях (ч.)	5	5	5	5	5	5		5	5	5	5	4	54
4	Техническая подготовка (ч.)	16	16	15	15	15	14		14	15	15	15	16	166
5	Тактическая подготовка (ч.)	7	7	6	6	6	5		5	6	6	7	7	68
6	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2	20
7	Психологическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2	20
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)				1						1			2
9	Инструкторская практика (ч.)	1	1	1	1					1	1	1	1	8
10	Судейская практика (ч.)	1	1	1	1						1	1	1	7
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)		1	1						1	1	1	1	6
12	Восстановительные мероприятия (ч.)	1	1	1					1	1	1	1	1	8
	Итого (ч.)*	80	80	78	76	72	65		70	75	77	79	80	832

Таблица №21

Примерный годовой план для группы учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 5 года обучения (УТ-5) по футболу

№ п/п	Вид подготовки	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Итого часов
1	Общая физическая подготовка (ч.)	16	15	15	15	15	14	14	15	15	15	15	16	165
2	Специальная физическая подготовка (ч.)	32	32	31	31	31	31	31	31	31	31	32	32	345

3	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	5	5	6	6	5	5	5	5	6	6	60
4	Техническая подготовка (ч.)	16	16	15	15	15	15	15	15	16	16	170
5	Тактическая подготовка (ч.)	12	12	11	11	11	11	11	11	12	12	125
6	Теоретическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
7	Психологическая подготовка (ч.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)			1				1				2
9	Инструкторская практика (ч.)	1	1	1	1			1	1	1	1	8
10	Судейская практика (ч.)	1	1	1	1			1	1	1	1	7
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	1	1	1				1	1	1	1	6
12	Восстановительные мероприятия (ч.)	1	1	1	1			1	1	1	1	8
	Итого (ч.)*	89	88	86	86	81	77	80	83	87	90	936

4.2. Учебно-тематический план.

Таблица № 22

Этапы 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	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на

обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Закрепление	≈ 13/20	декабрь	спортивных объектах.
Закрепление	Закрепление	≈ 13/20	январь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	май	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	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятность. 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	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и инвентарь по виду спорта	Оборудование и инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения	История возникновения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение

олимпийского движения			олимпийский иден. 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.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Футбол»

- ✓ 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.
- ✓ 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 учебного-тренировочного плана.
- ✓ Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
- ✓ Возраст обучающихся 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 всероссийского уровня.

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

- 6.1 Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки
- Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

- обеспечение материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий;
- Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):
 - наличие тренировочного спортивного зала;
 - наличие тренажерного зала;
 - наличие раздевалок, душевых;
 - наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка 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 оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица №23);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица №22);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля. Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем и экипировкой спортсменов, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах №23-24

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Приложение № 23а

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «футбол»			
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров (2х5)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные.	штук	4

уменьшенных размеров (2х3 м)		
4. Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2м или 1х1м)	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
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, с переносные 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 (2х3 м)	штук	2
22. Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1
23. Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14
Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»		
24. Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
25. Мяч для пляжного футбола	штук	на группу 14

Приложение № 236

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
			Этап начальной подготовки		Этап учебно-тренировочный		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет					

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество			
			Для спортивной дисциплины «футбол»			
1	Мяч футбольный (размер №3)	штук	на группу	14	-	-
2	Мяч футбольный (размер №4)	штук	на группу	-	14	12
3	Мяч футбольный (размер №5)	штук	на группу	-	-	12
4	Мяч футбольный (размер №5)	штук	на группу	-	-	6

Обеспечение спортивной экипировкой

Приложение №24а

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	141

Приложение №24б

№ п/п	Наименование	Ед. измер	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Совершенствования спортивного мастерства	
			количество	сроки эксплуатации (лет)	количество	сроки эксплуатации (лет)	количество	сроки эксплуатации (лет)
1	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обуч-ся	-	1	1	1	1
2	Гетры футбольные	пар	на обуч-ся	2	1	2	1	2
3	Костюм вратарский тренировочный утепленный	штук	на обуч-ся	-	1	1	1	1
4	Костюм спортивный парадный	штук	на обуч-ся	-	-	-	1	1
5	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обуч-ся	-	1	1	1	1
6	Парочки футбольные для вратаря	штук	на обуч-ся	-	1	1	1	0,5
7	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обуч-ся	-	1	1	1	1
8	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обуч-ся	-	1	1	1	1
9	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обуч-ся	1	1	2	1	2
10	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обуч-ся	1	1	2	1	2
11	Шорты футбольные	штук	на обуч-ся	1	1	2	1	2
12	Штаны футбольные	пар	на обуч-ся	-	1	1	1	0,5
13	Бутсы футбольные	пар	на обуч-ся	-	1	1	1	0,5
14	Обувь для мини-футбола (футзал)	пар	на обуч-ся	-	1	1	1	0,5

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

- ✓ соответствие педагогическими, руководящими и иными работниками;
- ✓ уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП)
- ✓ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

- 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 «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздрава 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).

6.3 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы

Организационные условия:

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

- соблюдение расписания занятий;
- определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

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

соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушнотеплового режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- ✓ соблюдение пожарной безопасности, электробезопасности;
- ✓ охрана труда.
- ✓ **Информационно-методические условия:**
- ✓ федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»;
- ✓ наличие дополнительной образовательной программы;
- ✓ своевременность информации в соответствии с реализацией программных требований.

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

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

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

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

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

VII. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- Соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «футбол»;
- Наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

VIII. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

К результатам прохождения спортивной подготовки относятся, в том числе:

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

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

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

IX. Перечень информационного обеспечения

Список литературных источников.

1. Тюленков С.Ю., Футбол в зале: система подготовки. - Москва: Terra-Спорт, 2010. - 86с.
2. Плон Б.И., Новая школа в футбольной тренировке / Б.И. Плон. - Москва: TerraСпорт, 2012. - 240 с.
3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008. - 272 с.
4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с. 92
5. Золотарев А.П., Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. д-ра пед. наук / А.П. Золотарев. - Краснодар. 1997. - 50 с.
6. Кузнецов А.А., Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия, Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.]
7. Лапшин О.Б., Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
8. Монаков Г.В., Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. - 2-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2007. - 288 с.
9. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. - М.: Физкультура, образование и наука, 1999. - 254 с.
10. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Красношечков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. - М.: Советский спорт, 2010. - 128 с.
11. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. - М.: Советский спорт, 2011. - 160 с.
12. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010. - 128 с.
13. Кузнецов А.А., Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе. II этап (11-12 лет) / А.А. Кузнецов. - Москва: Олимпия, Человек, 2011. - 208 с. 192.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» (www.rusada.ru).
3. Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз» (<https://www.rfs.ru/>)