Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа «ЛИДЕР»
Тарусского района Калужской области

Рассмотрено и согласовано Педагогическим советом Протокол № 3 от 18.07.2023 г	УТВЕРЖДАЮ Директор МБУ ДО СШ «ЛИДЕР» _____ И. Э. Королева «18» июля 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «мини-футбол»

Срок реализации программы: без ограничений

Разработчики:

Тренер-преподаватель по мини-футболу Мосин Д.С.

Тренер-преподаватель по мини-футболу Соколов В.В.

Таруса
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.Общие положения…….. 3
2.Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…… 3
2.1. Сроки реализации этапов СП и возрастные границы лиц, проходящих СП……..... 3
2.2. Объем дополнительной образовательной программы СП……. 4
2.3. Виды(формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы СП……. 4
2.4. Соотношение видов СП в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах СП…….. 6
2.5. Годовой учебно-тренировочный план……... 7
2.6. Календарный план воспитательной работы…… 8
2.7.План мероприятий, направленных на предотвращение допинга и борьбу с ним…….. 11
2.8. План инструкторской и судейской практики……. 13
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……. 13
3. Система контроля……... 14
3.1.Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы СП, в том числе к участию в спортивных соревнованиях…… 14
3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам СП и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам СП…… 17
3.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации…… 23
3.4. Рабочая программа…… 24
3.5. Тематические планы…….. 28
4. Особенности осуществления СП по отдельным спортивным дисциплинам…… 32
5. Требования к кадровым, материально-техническим условиям реализации этапов СП и иным условиям…… 33
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ…… 38

1. Общие положения

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплине футбол, мини-футбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России 16 ноября 2022года № 1000[1] (далее - ФССП).

1.2 Целью Программы является: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, укрепление здоровья занимающихся, освоение основ техники по виду спорта «футбол», совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

[1] (зарегистрирован Минюстом России 13декабря 2022года, регистрационный № 71480).

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

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

2.3.1. учебно-тренировочные занятия: групповые и индивидуальные, тренировочные и теоретические, работа по индивидуальным планам;

2.3.2. 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 совершенст-вования 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-	-	14	14	14

	тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
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-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3.3. Объем соревновательной деятельности:

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	2
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2

Также применяются иные формы обучения: тестирование и контроль, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия.

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	45-52	46-52	36-40	17-18	9-11	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	2-3	2-3	7-9	35-39	42-48	30-34
3.	Спортивные соревнования (%)	-	-	2-4	6-8	6-8	12-14
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	28-31
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-6	4-6	4-7	4-8	6-9

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		от 14		от 12		от 6	от 4
1.	Общая физическая подготовка	36	54	72	92	78	92
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	42	68	78	114
3.	Спортивные соревнования	2	2	36	44	78	100
4.	Техническая подготовка	108	134	188	112	86	72
5.	Тактическая подготовка	2	2	16	30	48	114
6.	Теоретическая подготовка	1	2	16	24	46	100
7.	Психологическая подготовка	1	2	12	26	46	82
8.	Инструкторская практика	-	-	4	8	12	10
9.	Судейская практика	-	-	6	10	18	10
10.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	6	10	24	80	42
11.	Контрольные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	6	26	38	40
12	Интегральная подготовка	76	106	112	160	224	264
Общее количество часов в год		234	312	520	624	832	1040
Самостоятельная работа				104	124	166	208

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.

2.6. Календарный план воспитательной работы (может дополняться в течение года)

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Консолидация разновозрастных детей, тренеров, родителей в реализации программы	Разъяснение норм, правил поведения, требований МБУ ДО СШ «ЛИДЕР». Беседа со спортсменами «Правила поведения во время учебно-тренировочного процесса», Инструктаж по технике безопасности». Оформление соответствующих стендов.	Август-сентябрь
1.2.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.3.	Активизация гуманистической позиции семьи в воспитании детей в процессе взаимодействия с учреждением	Формирование родительского комитета. Родительское собрание «Совместная работа тренера-преподавателя и родителей при воспитании юных спортсменов».	Август-сентябрь
1.4.	Формирование и укрепление спортивных традиций, подготовка и проведение коллективных мероприятий	Проведение спортивных мероприятий в рамках «Летней недели здоровья»	Сентябрь

1.5	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;. -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Формирование культуры здорового образа жизни	Проведение бесед тренерами-преподавателями со спортсменами на тему «Как уберечь ребёнка от наркотиков»	Январь
2.2.	Дисциплинирование спортсменов с целью предотвращения преступности всех видов, проявления вредных привычек	Беседа тренеров-преподавателей со спортсменами на тему «Вред курения»	В течение года
2.3.	Формирование культуры здорового образа жизни	Воспитательная работа по планированию спортивно- оздоровительной кампании, учебно-тренировочных сборов	Май-июль
2.4	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению образа жизни средствами различных видов спорта; мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года

2.5	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебнотренировочного процесса, периодов сна* отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Воспитание патриотических качеств спортсменов	Участие в митинге, посвящённом Дню Победы в ВОВ.	Май
3.2	Экскурсии к памятникам и архитектуре городов, посещаемых при выезде на соревнования.	Экскурсии к памятникам и архитектуре Городов, посещаемых во время соревнований	В течение года
3.3	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации,в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.4	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивномассовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурноспортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года

4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Формирование и укрепление спортивных традиций, подготовка и проведение коллективных мероприятий	Участие в мероприятиях, посвящённых празднику «День защиты детей»	Июнь
4.2.	Формирование и укрепление спортивных традиций, подготовка и проведение коллективных мероприятий	Участие в торжественных мероприятиях, посвящённых Дню физкультурника	Август
4.3	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

2.7 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга и борьбу с ним

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе	Тренер	1-2 раза в год

		формирования антидопинговой культуры»		
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

2.8 План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки футболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Программы инструкторской и судейской практик практически реализуются в процессе учебно-учебно-тренировочных занятий и специальных семинаров.

Вид практики и тема	**Этапы и годы подготовки**					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	1 год	**Свыше года**	**До 2 лет**	**Свыше 2 лет**		
Инструкторская практика:	-	-	4	8	12	12
- подача строевых команд и распоряжений			2	2		4
- разработка плана и проведение разминки			2	2	4	
- разработка плана и проведение тренировочного занятия				2	4	
- оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям				2		4
- представление и руководство командой на соревнованиях					4	4
Судейская практика:	-	-	4	8	12	10
- разработка положения о соревнованиях				2	4	2
- выполнение обязанностей судьи-секундометриста			2	2	2	4
- выполнение обязанностей судьи- секретаря			2	2	2	2
- выполнение обязанностей судьи в поле				2	4	2

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

Предназначение	**Задачи**	**Средства и мероприятия**	**Метод, указания**
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на учебнотренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры, сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой

Для групп ТГ, ССМ, ВСМ			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП.	Упражнение на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминка 60%) 3 мин саморегуляция.
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим. Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе тренировки. 3-8 мин.
Сразу после учебно-тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ.	8-10 мин.
Через 2-4 часа после тренировочного процесса.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж. Душ теплый.	8-10 мин. 5-10 мин.
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений, физическая и психологическая	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка. После
После соревнований, микроцикла	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной

3. Система контроля

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

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы 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;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
  ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической; теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи; овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»; выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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.

3.2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2	Ведение мяча с измененим направления 10 м (начиная со второго года СП)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3	Ведение мяча 3х10м (начиная со второго года СП)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года СП)	Кол-во попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
3.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
4.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2	Челночный бег 5х6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года СП)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3	Ведение мяча 3х10 м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
3.2	Бег 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3.4	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,70	9,00

4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)				
4.1	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
4.2	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6, 2х10, 2х20, 2х10, 2х6)	с	не более	
			29,40	32,60
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3	Ведение мяча 3х10 м	с	не более	
			8,50	8,70

2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,80
3.2	Бег 30 м	с	не более	
			4,60	4,90
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	190
3.4	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,50	8,90
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)				
4.1	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20
4.2	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6, 2х10, 2х20, 2х10, 2х6)	с	не более	
			26,00	28,80
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5	Прыжок в высоту с места	см	не менее	

	отталкиванием двумя ногами		35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3	Ведение мяча 3х10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,80
3.2	Бег 30 м	с	не более	
			4,60	4,90
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	190
3.4	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,50	8,90
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)				
4.1	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20
4.2	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6, 2х10, 2х20, 2х10, 2х6)	с	не более	
			26,00	28,80
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	Девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	

			1,90	2,05
1.2	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3	Ведение мяча 3х10 м	с	не более	
			8,30	8,60
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,35	2,60
3.2	Бег 30 м	с	не более	
			4,30	4,70
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
3.4	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,10	8,50
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
4.1	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	27
4.2	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6, 2х10, 2х20, 2х10, 2х6)	с	не более	
			25,50	28,50
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

3.3 Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа, периода обучения) и итоговой (после освоения Программы) аттестации.

Для проведения контрольных испытаний и экзаменов выделяются часы, распределение которых осуществляется таким образом, чтобы контроль подготовленности осуществлялся в начале и конце тренировочного года, на наиболее ответственных этапах подготовки. Испытания проводятся в виде тестирований несколько дней.

Особое внимание обращается на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний. Описание условий их выполнения заранее доводится до сведения занимающихся (вывешено на стенде).

На основании данных контроля решается вопрос об уровне подготовленности занимающихся и комплектовании групп по годам.

Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода в дальнейшем на Программу спортивной подготовки.

Требования к результатам реализации Программ:

На этапе НП:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

На УТ(СС) этапе

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.

На этапе ССМ:

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

3.4. Рабочая программа

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

Этап НП

1. **Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Питание. Витамины.

2. **Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь. Спортивный массаж.**

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи. Спортивный массаж.

3. **Техническая подготовка.**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приёмов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения технических приёмов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

4. **Тактическая подготовка.**

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

5. **Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.**

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований по футболу.

6. **Установка перед игрой и разбор проведённой игры.**

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике. Определение состава своей команды.

Тактический план предстоящей игры. Разбор проведённой игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре.

Этап ЭТ(СС)

1. **Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.

2. **Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь. Спортивный массаж.**

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи. Спортивный массаж. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Спортивный травматизм.

3. **Сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

4. **Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к футболистам данного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

5. **Техническая подготовка.**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приёмов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели

индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения технических приёмов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

6. **Тактическая подготовка.**

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом».

7. **Психологическая подготовка.**

Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом. Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

8. **Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.**

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований по футболу. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини- футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

9. **Установка перед игрой и разбор проведённой игры.**

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Разбор проведённой игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре. Причины успеха или невыполнения заданий.

Этап ССМ.

1. **Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические основы

режима учёбы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного спортсмена. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины.

2. **Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь. Спортивный массаж.**

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой доврачебной помощи. Спортивный массаж. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Спортивный травматизм.

3. **Сведения о строении и функциях человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.

4. **Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к футболистам данного возраста. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных спортсменов.

5. **Техническая подготовка.**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приёмов. Высокая техника владения мячом - основа спортивного мастерства в футболе. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения технических приёмов, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов.

6. **Тактическая подготовка.**

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной

расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака «широким фронтом».

7. Психологическая подготовка.

Моральные качества, необходимые для успешных занятий спортом. Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Непосредственная индивидуальная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

8. Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований.

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Значение спортивных соревнований. Виды соревнований по футболу. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини- футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

9. Установка перед игрой и разбор проведённой игры.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Разбор проведённой игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев, игроков. Положительные и отрицательные моменты в игре. Причины успеха или невыполнения заданий.

3.5. Тематические планы.

Примерный годовой план распределения часов для НП -1 (4,5 часов).

№ п/п	Виды подготовки	Месяц												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	ОФП	3	3	4	3	4	2	4	3	4	4	2		36
2	СФП													0
3	Спорт. соревнования									2				2
4	Техническая подготовка	9	9	11	9	10	9	9	9	10	18	5		108
5	Тактическая подготовка							1			1			2

6	Теоретическая подготовка				1								1
7	Психологическая подготовка					1							1
8	Инструкторская практика												0
9	Судейская практика												0
10	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2									2		4
11	Контрольные мероприятия, тестирование и контроль		2							2			4
12	Интегральная подготовка	5,5	5,5	9	6,5	6	7	10	7,5	3	11	5	76
	Всего часов	19,5	19,5	24	19,5	21	18	24	19,5	21	36	12	**234**

Примерный годовой план распределения часов для НП свыше года (6 часов).

№ п/п	Виды подготовки	Месяц											Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	ОФП	5	5	6	4	6	4	4	4	6	6	4		54
2	СФП													0
3	Спорт. соревнования									2				2
4	Техническая подготовка	12	12	13	12	12	12	11	11	13	18	8		134
5	Тактическая подготовка							1			1			2
6	Теоретическая подготовка	1			1									2
7	Психологическая подготовка		2			1								3
8	Инструкторская практика													0
9	Судейская практика													0
10	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2									4			6
11	Контрольные мероприятия, тестирование и контроль		2							2				4
12	Интегральная подготовка	6	5	13	9	9	8	16	11	7	19	2		105
	Всего часов	26	26	32	26	28	24	32	26	30	48	14		**312**

Примерный годовой план распределения часов для УТЭ 1-3 г.о. (10 часов).

№ п/п	Виды подготовки	Месяц												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	ОФП	7	7	8	6	8	6	6	6	6	6	6		72
2	СФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2		42
3	Спорт. соревнования			8	8	8			6	6				36
4	Техническая подготовка	14	14	18	14	14	14	18	14	14	36	18		188
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2			2			16
6	Теоретическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1		16
7	Психологическая подготовка		2	2				2	2	2		2		12
8	Инструкторская практика									4				4
9	Судейская практика										6			6
10	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	4	2								4			10
11	Контрольные мероприятия, тестирование и контроль	4								2				6
12	Интегральная подготовка	6	12	8	6	8	14	18	11	7	21	1		112
	Всего часов	42	44	52	42	46	42	52	44	46	80	30		**520**
	Самостоятельная работа			10		20		10		4	40	20		**104**

Примерный годовой план распределения часов для УТЭ 4-5 г.о. (12 часов).

№ п/п	Виды подготовки	Месяц												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	ОФП	9	9	10	8	10	8	8	8	8	8	6		92
2	СФП	6	6	6	6	8	6	6	6	6	8	4		68
3	Спорт. соревнования			8	8	8	8		6	6				44
4	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12		112
5	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4			2			30
6	Теоретическая подготовка	2	2	3	3	3	3	3	1	2	1	1		24
7	Психологическая подготовка		4	4		4	4	4	4	2				26

8	Инструкторская практика								4	4				8
9	Судейская практика								4	4	2			10
10	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	8	4							8	4			24
11	Контрольные мероприятия, тестирование и контроль	8	8							10				26
12	Интегральная подготовка	5	5	19	13	5	7	29	9	3	56	9		160
	Всего часов	52	52	64	52	52	50	64	52	63	91	32		**624**
	Самостоятельная работа			10		20		10		4	60	20		**124**

Примерный годовой план распределения часов для ССМ (16 часов).

№ п/п	Виды подготовки	Месяц												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	ОФП	6	6	6	6	8	6	8	6	6	12	8		78
2	СФП	6	6	6	6	8	6	8	6	6	12	8		78
3	Спорт. соревнования	6	6	6	6	8	6	8	6	6	12	8		78
4	Техническая подготовка	7	7	7	6	8	7	7	7	6	16	8		86
5	Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3			48
6	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	4		46
7	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6	4		46
8	Инструкторская практика		2	2	2			2	2	2				12
9	Судейская практика		4	4	4			2	2	2				18
10	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	16	8	20						16	20			80
11	Контрольные мероприятия, тестирование и контроль	4	4						4	4	22			38
12	Интегральная подготовка	11	13	21	26	24	28	37	23	14	21	6		224
	Всего часов	69	69	85	69	69	66	85	69	75	130	46		**832**
	Самостоятельная работа			10		20		10		6	80	40		**166**

Примерный годовой план распределения часов для ВСМ (20 часов).

№ п/п	Виды подготовки	Месяц												Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	ОФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	12	8		92
2	СФП	9	9	9	9	9	9	9	9	9	24	9		114
3	Спорт. соревнования	7	7	7	7	10	7	10	8	8	20	9		100
4	Техническая подготовка	6	6	6	6	8	6	6	6	6	8	8		72
5	Тактическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	24	9		114
6	Теоретическая подготовка	7	7	7	7	10	7	10	8	8	20	9		100
7	Психологическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10			82
8	Инструкторская практика		2	2				2	2	2				10
9	Судейская практика		2	2				2	2	2				10
10	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	16	8							8	10			42
11	Контрольные мероприятия, тестирование и контроль	4	4						4	4	24			40
12	Интегральная подготовка	14	18	50	34	26	30	44	24	24				264
	Всего часов	88	88	108	88	88	84	108	88	96	152	52		**1040**
	Самостоятельная работа			12		20		20		6	100	50		**208**

4. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по 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 учебно-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 на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже 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».

5. Требования к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям

5.1.Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

5.2. Требования к кадровому составу организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками, уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации, 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», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 6ЗОн (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 Минздравсоцразвития 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).

5.3. 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 футбольного поля; наличие игрового зала; наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых;

- 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 и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; обеспечение спортивной экипировкой:

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спорт. инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	4
3.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
4.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
5.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
6.	Сетка для переноски мячей	штук	2 на группу
7.	Стойка для обводки	штук	20
8.	Секундомер	штук	1 на тренера -преподавателя
9.	Свисток	штук	1 на тренера -преподавателя
10.	Тренажер «лесенка»	штук	2 на группу
11.	Фишка для установления размеров площадки	штук	50 на группу
12.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
13.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
14.	Ворота футбольнгые стандартные, переносные с сеткой	штук	2

15.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	1 на тренера-преподавателя
16.	Мяч футбольный (размер №3)	штук	14
17.	Мяч футбольный (размер №4)	штук	14
18.	Мяч футбольный (размер №5)	штук	12
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
19.	Ворота футбольные, тренировочные, переностные, уменьшенныз размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
20.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	1 на тренера-преподавателя
21.	Мяч для мини-футбола	штук	14 на группу
Для спортивной дисциплины «пляжный футбол »			
22.	Ворота футбольные, тренировочные, переностные, уменьшенныз размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
23.	Мяч для пляжного футбола	штук	14 на группу

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование													
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
10	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»											
13	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»											
9.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» рассчитывается на 52 недели в год.

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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 в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1) *Барчуков И.С., Нестеров А.А.* Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2006.-528с.

2) *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта. - М.: Советский спорт, 2007. - 296с.

3) *Дорохов Р.Н., Губа В.П.* Спортивная морфология. Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. - М.: СпортАкадем Пресс, 2002. - 236с.

4) *Коваль В.И., Родионова Т.А.* Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 320с.

5) *Лубышева Л.И.* Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 272с.

6) *Родионов А.В., Неверкович С.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Романина Е.В., Савенков Г.И., Сопов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселёва Е.М.* Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 368с.

7) *Смирнов В.М., Дубровский В. И.* Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. - 608с.

8) *Туманян Г.С.* Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 336с.

9) *Холодов Ж.К, Кузнецов В. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 480с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.

www.consultant.ru **(КонсультантПлюс):**

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Федеральный закон от 29.12.2012 №273 «Об образовании в РФ».
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ».
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Минспорта России 16ноября 2022года № 1000 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».

http://www.minsport.gov.ru/sport/ **(Минспорта РФ):**

- Всероссийский реестр видов спорта, //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/
- Единая всероссийская спортивная классификация 2017-2020пг //http://www.minsport.gov.ru/sport/high- sport/edinaya-vserossiy ska/5507/
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/

http://bmsi.ru (Библиотека международной спортивной информации)