

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ИСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»**

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ДО ПО  
«Спортивная школа «Олимп»  
А.А.Акавов  
Приказ от 29.12.2023 г. № 594



Принята на заседании  
Тренерского совета  
протокол от 26.12.2023 г. № 15

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «футбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Сроки реализации этапов:  
этап начальной подготовки – 3- года;  
учебно-тренировочный этап  
(этап спортивной специализации) – 5 лет;  
этап совершенствования спортивного  
мастерства – не ограничивается;  
этап высшего спортивного  
мастерства – не ограничивается

Разработчики:  
Заведующий филиалом «Пушкиногорский» Т.И. Жаворонкова,  
инструктор-методист Е.В.Фёдоров,  
тренер-преподаватель А.П. Хренов

2024 г.

## Содержание

1	Общие положения	3
1.1	Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
1.2	Цели Программы	3
2	Характеристика программы	4
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2	Объем Программы	5
2.3	Виды (формы) обучения по Программе	5
2.4	Перечень учебно-тренировочных мероприятий	5
2.5	Планируемый объем соревновательной деятельности	7
2.6	Годовой учебно-тренировочный план	8
2.7	Календарный план воспитательной работы	11
2.8	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	14
2.9	Планы инструкторской и судейской практики	18
2.10	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	19
3	Система контроля	21
3.1	Требования к результатам прохождения Программы	21
3.2	Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки	22
4	Рабочая программа	25
4.1	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	25
4.2	Описание учебно-тренировочного процесса	26
4.3	Учебно-тематический план	37
5	Условия реализации Программы	45
5.1	Материально-технические условия	46
6	Кадровые условия	51
7	Информационно-методические условия	51

## **I. Общие положения**

### **1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Государственное автономное учреждение дополнительного образования Псковской области «Спортивная школа «Олимп» (далее – Учреждение) реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа). Предназначена для организации в Учреждении образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года №1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее–ФССП). Приказом №723 от 10.10.2023 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол» .Программа разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 14 декабря 2022 года № 1230 « Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

### **1.2. Цели Программы**

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Задачи Программы:

- выявлять и отбирать наиболее одаренных детей и подростков;
- развивать у обучающихся физические качества, способности;
- формировать двигательные умения и навыки в избранном виде спорта;
- укреплять здоровье;
- получение спортсменами знаний в области футбола, освоение правил и тактики ведения мяча в футболе, изучение истории футбола, опыта мастеров прошлых лет;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- формировать навыки коллективного взаимодействия, навыки и привычки этических норм поведения;
- изучать основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- создать условия для прохождения спортивной подготовки для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Для зачисления желающих в группы спортивной подготовки Учреждение проводит набор с 01 по 20 декабря текущего года. Набор осуществляется на основании индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности в области физической культуры и спорта. Допускается дополнительный набор обучающихся на второй и последующие годы обучения при наличии вакантных мест и выполнении обучающимся необходимых нормативов.

Нормативы для зачисления на этап спортивной подготовки определены в таблицах № 10-13

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

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

Таблица №1

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

## 2.2 Объем Программы

Объем Программы, определяющий количество часов в неделю, общее количество часов в год на этапах и годах спортивной подготовки, приведен в таблице № 2.

Объем Программы по виду спорта «футбол»

Таблица №2

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 трёх лет		Свыше трех лет				
		1	2	3	1	2	3	4	5	
Количество часов в неделю	6	6	6	10	10	12	12	14	16	18
Общее количество часов в год	312	312	312	520	520	624	624	728	832	936

## 2.3. Виды (формы) обучения по Программе

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- форма обучения – очная;
- групповые, индивидуальные, тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- учебно-тренировочные мероприятия – виды и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий зависят от этапа спортивной подготовки, представлены в таблице № 3;
- спортивные соревнования – объем соревновательной деятельности определен в таблице № 4.

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

Таблица №3

## 2.4 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	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год	

	обследования			
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	

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов Учреждения, осуществляется в соответствии с календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Псковской области, календарных планов муниципальных образований.

Наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

Соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники основных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

## **2.5 Объем соревновательной деятельности по виду спорта «футбол»**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Примерной программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, матчи с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и

состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

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

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные организацией.

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

Таблица №4

**Объем соревновательной деятельности по виду спорта «футбол»**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше двух лет		
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	1	1	1	1	2
Матчи	-	5	25	30	32	36

## 2.6 Годовой учебно-тренировочный план

К 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.

Годовой учебно-тренировочный план состоит из разделов (видов) спортивной подготовки и показывает соотношение объемов тренировочного процесса и соревновательной деятельности в процессе реализации Программы (Табл. 5) нагрузка дозируется в часах, определенных в федеральном стандарте



спортивной подготовки по виду спорта футбол.

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 учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Таблица №5

Годовой учебно-тренировочный план  
по виду спорта «футбол»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенст вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивно го мастерства
		До года	Свыше года		До трёх лет		Свыше трёх лет				
		Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвёрт ый год	Пятый год		
		Недельная нагрузка в часах									
		6	6	6	10	10	12	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		14			12					6	4
1.	Общая физическая подготовка	47	47	47	73	73	88	88	102	84	76
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	42	42	62	62	73	84	94
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	36	36	50	50	58	84	94
4.	Техническая подготовка	144	141	141	182	182	112	112	131	84	76
5.	Тактическая подготовка	2	2	2	27	27	45	45	42	100	153
6.	Теоретическая подготовка	3	3	3	10	10	10	10	16	20	10
7.	Психологическая подготовка	1	1	1	10	10	20	20	30	40	90
8.	Инструкторская практика	-	-	-	8	8	10	10	11	17	14
9.	Судейская практика	-	-	-	7	7	9	9	11	16	14
10.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	4	4	4	9	9	26	26	29	33	33
11.	Восстановительные мероприятия	4	4	4	8	8	26	26	30	34	32
12.	Контрольные мероприятия	4	4	4	4	4	4	4	6	8	10

	(тестирование и контроль)										
13	Интегральная подготовка	103	106	106	104	104	162	162	189	228	240
Общее количество часов в год		312	312	312	520	520	624	624	728	832	936

## 2.7 Календарный план воспитательной работы

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

формирование духовно-нравственных, морально-волевых этических качеств ;  
воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;  
всестороннее гармоничное развитие физических качеств;  
укрепление здоровья спортсменов;  
привитие навыков здорового образа жизни;  
формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В спортивном коллективе проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Таблица №6

### План воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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;	В течение года

		- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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
1.3.	...	...	...
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - ...	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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); - ...	В течение года
2.3	Гигиена спортсмена	Беседа на тему: «Гигиена при занятиях спортом»	В течение года
2.4	Закаливание организма	Беседа на тему: «Закаливание организма круглый год». «Профилактика простудных заболеваний»	В течение года

3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3.	Спортивно патриотическое воспитание	Беседа на тему: «Проявление патриотизма в самбо»	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - 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
4.2.	Анализ соревновательной деятельности	Проведение самоанализа по показанным результатам на соревнованиях.	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода

спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

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

Таблица №7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  2. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра» 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)  4. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» 5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	январь  1 раз в год  1 раз в месяц  ноябрь  декабрь	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты. Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел Научить юных спортсменов и их законных представителей проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел  Тренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Собрание можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное представление протокола проведения родительского собрания (с подписями законных представителей).
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  2. Антидопинговая викторина «Играй	январь  По назначению	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты. Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе.



	<p>честно»</p> <p>3. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»»</p> <p>4. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p>	<p>октябрь</p> <p>декабрь</p>	<p>Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.</p> <p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел</p> <p>Тренеру включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p> <p>2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»</p>	<p>январь</p> <p>1-2 раза в год</p>	<p>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования (спортсмены, тренеры). Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> Предоставить в учебно-спортивный отдел сертификаты.</p> <p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, учебно-спортивный отдел</p>

## 2.9 Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода спортивной подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации учебно-тренировочных занятий и проведению соревнований. Учебно-тренировочные занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельного изучения литературы. Обучающиеся овладевают принятой в виде спорта терминологией, основными методами построения учебно-тренировочного занятия, навыками дежурного по группе (подготовка места занятий, получение и сдача инвентаря). Во время проведения занятий развивается способность обучающихся наблюдать за выполнением заданий другими обучающимися, находить ошибки и справлять их.

Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), и продолжается на всех последующих этапах спортивной подготовки. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведения протоколов соревнований. На учебно-тренировочном этапе обучающиеся самостоятельно ведут дневники самоконтроля, где ведется учет занятий с тематикой, заданий и поставленных задач, регистрируются результаты выступления на спортивных соревнованиях, делается их анализ. Обучающиеся этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства самостоятельно составляют конспект учебно-тренировочного занятия и проводят занятие в группе начальной подготовки, принимают участие в судействе соревнований, проводимых Учреждением.

Таблица № 8

### Планы инструкторской и судейской практики

Содержание мероприятия	Виды практических заданий	Сроки реализации
1. Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий с обучающимися этапа начальной подготовки	Уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером. - необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками; находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов; уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе; совместно с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе; уметь вести прокол соревнований. - привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами младших возрастов; привитие судейских навыков	Устанавливаются в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и спецификой этапа спортивной подготовки

	<p>осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя; правильно демонстрировать технические приемы;</li> <li>замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися;</li> <li>- помогать тренеру в разучивании отдельных упражнений, приемов с юными спортсменами младших возрастных групп;</li> </ul>	
2. Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий	<p>по судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи, секретаря, секундометриста и судьи на линии. самостоятельно полностью проводить разминку;</p> <p>уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок;</li> </ul> <p>знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.</p>	
3. Выполнение необходимых требований для присвоения квалификационной категории	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Судейство официальных спортивных соревнований</li> <li>-Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационной категории спортивного судьи</li> </ul>	

## **2.10 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

Медицинские мероприятия направлены на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия обучающихся. Ежегодно обучающиеся проходят медицинский осмотр (обследование). Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической

работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам. Восстановительные средства подразделяются на три основные группы: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства, обеспечивают эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса: чередования объема и интенсивности выполняемой обучающимися тренировочной работы, установления оптимальных интервалов отдыха между упражнениями, разнообразия содержания учебно-тренировочных занятий, переключения на другие виды деятельности, введения разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализации средств и методов подготовки. Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание и витаминизацию. Прием витаминов назначается врачом. Психические средства восстановления направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды учебно-тренировочного занятия и ответственных соревнований, они включают в себя: приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств приведены в таблице №9.

Таблица № 9

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ 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 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 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ–терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции	В течение всего периода реализации годового учебно-тренировочного плана, с учетом физического состояния обучающегося  По назначению врача
3.	Медико-восстановительные средства назначаются только врачом и применяются только под контролем врачебного персонала	В течение всего периода реализации Программы, с учетом физического состояния обучающегося

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

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы**

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.

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:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "футбол";
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "футбол";
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "футбол";
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "футбол";
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

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

-обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; - сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства на:

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

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

### 3.2 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Таблица 10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1	Челночный бег 3х10м	с	Не более		Не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2	Бег на 10м 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	6,50
1.4	Прыжок в длину с места голчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			100	90	120	110
2.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1	Ведение мяча 10м	с	Не более		Не более	
			-	-	3,00	3,20
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	Не более		Не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3	Ведение мяча 3х10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	Не более		Не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4	Удар на точность поворотам (10 раз) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	Не менее		Не менее	
			-	-	5	4

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

Таблица 11

№п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
1.1	Бег на 10м с высокого старта	с	Не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			8,70	9,00
1.3	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,40	5,60
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	140
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	Не менее	
			30	27
<b>2.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины«футбол»</b>				
2.1	Ведение мяча 10м	с	Не более	
			2,60	2,80
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	Не более	
			7,80	8,00
2.3	Ведение мяча 3x10м	с	Не более	
			10,00	10,30
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10попыток)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	Не менее	
			8	6
<b>3.Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (с выше трех лет)		Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

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

**Таблица 12**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
1.1	Бег на 10м 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
<b>2.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
2.1	Ведение мяча 10м	с	Не более	
			2,25	2,40
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10м	с	Не более	
			7,10	7,30
2.3	Ведение мяча 3х10м	с	Не более	
			8,50	8,70
2.4	Удар на точность поворотам (10ударов)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10попыток)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	Не менее	
			15	12
<b>3.Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

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

**Таблица 13**

№п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниоры
<b>1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
1.1	Бег на 10м 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
<b>2.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
2.1	Ведение мяча 10 м	с	Не более	
			2,10	2,30



2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	Не более	
			6,60	6,90
2.3	Ведение мяча 3x10 м	с	Не более	
			8,30	8,60
2.4	Удар на точность поворотам (10ударов)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор»м (10попыток)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	Не менее	
			18	15
3.Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд«первый спортивный разряд»			

## IV. Рабочая программа

### 4.1 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 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 Псковской области по виду спорта "футбол" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "футбол" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "футбол" Футбол – это командно – игровой вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. Футбол предьявляет самые

различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку. В первую очередь, от футболиста требуется: умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспосабливаться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега); мгновенная реакция; коммуникабельность (социальный аспект); способность быстро принимать решения. Эти основные качества, а также физические данные определяют характер футболиста, его поведение на поле, возможности в отношении тренировок. Игрок предварительно запрограммирован таким образом, что на многочисленные стрессовые ситуации на поле он будет реагировать решительно и целеустремленно, спокойно и рассудительно.

## 4.2. Описание учебно-тренировочного процесса

### Этап начальной подготовки

Задачи этапа начальной подготовки: – укрепление здоровья; – формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту; – выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу; – гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей; – решающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости; – освоение базовых технических приемов игры; – обучение умению тренироваться. На этом этапе юные футболисты знакомятся с историей футбола, значением техники и тактики игры в достижении высоких спортивных результатов, правилами игры, гигиеническими требованиями и первой доврачебной помощью. Дети 11–12 лет начинают осваивать процедуру тестирования, обучаются правилам и умениям выполнять тесты. Продолжается освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол, умению играть в соответствии с правилами футбола.

Таблица 14

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (первый год)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	47	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Техническая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Тактическая подготовка	2	20'	-	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'
Теоретическая	3	26'	-	3'	3'	22'	20'	-	20'	20'	20'	23'	23'

подготовка													
Психологическая подготовка	1	4'	-	7'	7'	8'	'	'	'	10'	10'	7'	7'
Контрольные мероприятия	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	10'	-	20'	20'	10'	20'	20'	20'	40'	40'	40'	-
Восстановительные мероприятия	4	-	-	20'	20'	10'	10'	30'	10'	40'	40'	40'	20'
Интегральная подготовка	103	9	9	9	9	7	7	9	11	8	10	8	7
ВСЕГО	312	26	24	26	26	24	24	26	28	26	28	26	28

Таблица 15

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной подготовки (второй год)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	47	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Техническая подготовка	141	12	12	12	12	11	11	12	12	12	12	12	11
Тактическая подготовка	2	20'	-	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'
Теоретическая подготовка	3	26'	-	3'	3'	22'	20'	-	20'	20'	20'	23'	23'
Психологическая подготовка	1	4'	-	7'	7'	8'	'	'	'	10'	10'	7'	7'
Контрольные мероприятия	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	10'	-	20'	20'	10'	20'	20'	20'	40'	40'	40'	-
Восстановительные мероприятия	4	-	-	20'	20'	10'	10'	30'	10'	40'	40'	40'	20'
Интегральная подготовка	106	9	9	9	9	8	8	9	11	8	10	8	8
ВСЕГО	312	26	24	26	26	24	24	26	28	26	28	26	28

Таблица 16

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа начальной

ПОДГОТОВКИ (третий год)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	47	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Техническая подготовка	141	12	12	12	12	11	11	12	12	12	12	12	11
Тактическая подготовка	2	20'	-	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'	10'
Теоретическая подготовка	3	26'	-	3'	3'	22'	20'	-	20'	20'	20'	23'	23'
Психологическая подготовка	1	4'	-	7'	7'	8'	'	'	'	10'	10'	7'	7'
Контрольные мероприятия	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	10'	-	20'	20'	10'	20'	20'	20'	40'	40'	40'	-
Восстановительные мероприятия	4	-	-	20'	20'	10'	10'	30'	10'	40'	40'	40'	20'
Интегральная подготовка	106	9	9	9	9	8	8	9	11	8	10	8	8
<b>ВСЕГО</b>	<b>312</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>28</b>

Задачи тренировочного этапа, периода начальной специализации: -сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту; -выявление детей, талантливых по отношению к футболу, гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья; -опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости; освоение технических приемов игры; - овладение индивидуальной тактикой игры.

Таблица 17

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (первый год)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая	73	6	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6

подготовка													
Специальная физическая подготовка	42	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3
Спортивные соревнования	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Техническая подготовка	182	15	15	15	15	15	15	16	16	15	15	15	15
Тактическая подготовка	27	1:23	2:33	2:33	2:29	1:30	2	4	3	43'	3:43	1:43	1:23
Теоретическая подготовка	10	97'	27'	27'	31'	90'	-	-	-	77'	77'	77'	97'
Психологическая подготовка	10	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Инструкторская практика	8	40'	40'	40'	40'	40'	40'	40'	40'	40'	40'	40'	40'
Судейская практика	7	35'	35'	35'	35'	35'	35'	35'	35'	35'	35'	35'	35'
Медицинские, медико-биологические мероприятия	9	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'
Восстановительные мероприятия	8			1		1	1	1	1	1	1	1	
Контрольные мероприятия	4												4
Интегральная подготовка	104	9	8	9	9	9	8	9	9	9	9	8	8
ВСЕГО	520	42	40	44	42	44	42	46	46	42	46	42	44

Таблица 18

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (второй год)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	73	6	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6
Специальная физическая подготовка	42	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3
Спортивные соревнования	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Техническая подготовка	182	15	15	15	15	15	15	16	16	15	15	15	15
Тактическая подготовка	27	1:23	2:33	2:33	2:29	1:30	2	4	3	43'	3:43	1:43	1:23
Теоретическая подготовка	10	97'	27'	27'	31'	90'	-	-	-	77'	77'	77'	97'

Психологическая подготовка	10	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Инструкторская практика	8	40'	40'	40'	40'	40'	40'	40'	40'	40'	40'	40'	40'
Судейская практика	7	35'	35'	35'	35'	35'	35'	35'	35'	35'	35'	35'	35'
Медицинские, медико-биологические мероприятия	9	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'	45'
Восстановительные мероприятия	8			1		1	1	1	1	1	1	1	
Контрольные мероприятия	4												4
Интегральная подготовка	104	9	8	9	9	9	8	9	9	9	9	8	8
ВСЕГО	520	42	40	44	42	44	42	46	46	42	46	42	44

Таблица 19

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (третий год)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	88	7	7	8	7	7	7	8	8	7	7	7	8
Специальная физическая подготовка	62	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5
Спортивные соревнования	50	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4
Техническая подготовка	112	9	9	10	9	10	9	10	10	9	9	9	9
Тактическая подготовка	45	5	3	4	5	6	2	3	3	4	4	4	2
Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1
Психологическая подготовка	20	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1
Инструкторская практика	10		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1
Судейская практика	9	1		1	1	1	1			1	1	1	1
Медицинские,	26	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2

медико-биологические мероприятия													
Восстановительные мероприятия	26	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2
Контрольные мероприятия	4												4
Интегральная подготовка	162	13	13	14	13	14	14	14	14	13	13	13	14
ВСЕГО	624	51	48	54	51	54	51	54	54	51	51	51	54

Таблица 20

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа  
(этапа спортивной специализации) (четвёртый год)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	88	7	7	8	7	7	7	8	8	7	7	7	8
Специальная физическая подготовка	62	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5
Спортивные соревнования	50	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4
Техническая подготовка	112	9	9	10	9	10	9	10	10	9	9	9	9
Тактическая подготовка	45	5	3	4	5	6	2	3	3	4	4	4	2
Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1
Психологическая подготовка	20	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1
Инструкторская практика	10		1		1	1	1	1	1	1	1	1	1
Судейская практика	9	1		1	1	1	1			1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические мероприятия	26	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
Восстановительные мероприятия	26	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2
Контрольные мероприятия	4												4
Интегральная подготовка	162	13	13	14	13	14	14	14	14	13	13	13	14

ВСЕГО	624	51	48	54	51	54	51	54	54	51	51	51	54
-------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Таблица 21

Годовой учебно-тренировочный план для групп учебно-тренировочного этапа  
(этапа спортивной специализации) (пятый год)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	102	9	8	9	9	8	8	9	9	8	9	8	8
Специальная физическая подготовка	73	6	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6
Спортивные соревнования	58	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4
Техническая подготовка	131	11	10	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Тактическая подготовка	42	2:30	5:30	2:30	3	4	3	2	3:30	5:30	3:30	4:30	2:30
Теоретическая подготовка	16	1:30	1:30	1:30	1	1	1	1	1:30	1:30	1:30	1:30	1:30
Психологическая подготовка	30	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2
Инструкторская практика	11	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Судейская практика	11	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические мероприятия	29	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2
Восстановительные мероприятия	30	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2
Контрольные мероприятия	6												6
Интегральная подготовка	189	16	15	16	16	16	16	16	16	15	16	16	15
ВСЕГО	728	62	56	62	62	60	58	62	62	60	62	60	62

Задачи тренировочного этапа (углубленная специализация): обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях



активного противоборства соперников; воспитание специальных физических качеств: скоростных координационных, выносливости, силовых; укрепление здоровья; расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке; воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры; совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей; формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

Таблица 22

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа совершенствования  
спортивного мастерства

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Специальная физическая подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Спортивные соревнования	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Техническая подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Тактическая подготовка	100	9	4	10	10	10	11	11	11	8	6	8	2
Теоретическая подготовка	20	3	2	1	1	1				3	3	3	3
Психологическая подготовка	40	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3
Инструкторская практика	17	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2
Судейская практика	16	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1
Медицинские, медико-биологические мероприятия	33	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3
Восстановительные мероприятия	34	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3
Контрольные мероприятия	8												8
Интегральная подготовка	228	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19

ВСЕГО	832	68	64	72	68	69	68	72	72	69	70	68	72
-------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Таблица 23

Годовой учебно-тренировочный план для групп этапа высшего спортивного мастерства

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество, час	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Общая физическая подготовка	76	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	6	6
Специальная физическая подготовка	94	8	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Спортивные соревнования	94	8	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Техническая подготовка	76	6	6	6	7	6	6	7	7	6	7	6	6
Тактическая подготовка	153	15	11	17	14	12	13	12	14	13	14	13	5
Теоретическая подготовка	10					2				2	2	2	2
Психологическая подготовка	90	7	7	7	7	8	7	8	8	8	8	7	8
Инструкторская практика	14	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1
Судейская практика	14	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические мероприятия	33	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3
Восстановительные мероприятия	32	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2
Контрольные мероприятия	10												10
Интегральная подготовка	240	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
ВСЕГО	936	78	70	76	78	78	76	80	82	80	82	76	80

**Общая физическая подготовка (ОФП)** –это система занятий физическими упражнениями ,которая направлена на развитие всех физических качеств(сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном

сочетании.

**Специальная физическая подготовка**—это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые не обходимы для успешной соревновательной деятельности в футболе.

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

**Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка**—это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Медико-восстановительные мероприятия—комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

*Спортивные соревнования* в футболе являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил.

Футбол является универсальным видом спорта, который требует большой физической силы, выносливости и ловкости. Упражнения из других видов спорта способствуют развитию координации, гибкости, ловкости, быстроты, скорости, силы, скоростно-силовых качеств, выносливости, развитию многообразных двигательных навыков и умений, обязательных для футболиста.

Акробатические упражнения, подвижные игры, прыжки на батуте способствуют развитию координации у футболистов. Координация движений является одной из важнейших способностей спортсмена, от которой зависит быстрота и качество овладения двигательными навыками, определяет высокий уровень мастерства.

Занятия гимнастикой помогают развивать у футболистов гибкость. Важная особенность гибкости в том, что это свойство в отличие от других возрастом не развивается, а регрессирует, поскольку к 13—16 годам завершается формирование суставов и значительно повышается прочность связочного аппарата. Связки становятся менее пластичными. Предельно возможная амплитуда движений существенно уменьшается, и прежде всего в голеностопных суставах и в суставах позвоночного столба.

Быстрота футболиста — это его способность выполнять двигательные действия с мячом и без мяча в минимально короткие отрезки времени. Так командные виды спорта (баскетбол, волейбол, гандбол) способствуют развитию ловкости, координации, скорости, выносливости, быстрому реагированию и принятию решений на изменяющиеся условия игры. Повышению «сыгранности» между игроками.

Большинство упражнений из легкой атлетики включает в себя футбол, поэтому развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости и силы в большинстве случаев выполняются с помощью легкоатлетических упражнений (бег на короткие, средние, длинные дистанции, «попеременный» бег, «челночный» бег, бег с барьерами, гладкий бег, прыжки в длину, в высоту, тройной прыжок)

### 4.3. Учебно-тематический план

Таблица 25

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	<b>≈120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиография выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полностью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием

	процессе занятий физической культуры и спортом			о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтрорля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трёх лет</b>	<b>≈600/960</b>		

спортивной специализации)	<b>обучения/свыше трёх лет обучения:</b>			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	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 олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных



				спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недетренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных

	функциональное и структурное ядро спорта			соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>≈600</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание.

				Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈120	октябрь	<p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.</p>
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈120	ноябрь	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈120	декабрь	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфической и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈120	май	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>

				Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

## **V. Условия реализации Программы**

Условия реализации Программы включают материально-технические, кадровые и информационно-методические условия.

### **5.1. Материально-технические условия**

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 организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки обеспечение спортивной экипировкой

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

-

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки**

**Таблица 26**

№п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные уменьшенных размеров с сеткой(2х5м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные уменьшенных размеров с сеткой(2х3м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные уменьшенных размеров с сеткой (1х2мили1х1м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от0,5до5кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	штук	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	2/на группу
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	1/на тренера-преподавателя
11.	Свисток	штук	1/на тренера-преподавателя
12.	Тренажер «лесенка»	штук	2/на группу
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	50/на группу
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	1/на тренера-преподавателя

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование												
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		До трех лет	Свыше трех лет		
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет				
1.	Мяч футбольный (размер №3)	штук	На обучающего	1	-	-	-	-	-	-	-	
2.	Мяч футбольный (размер №4)	штук	На обучающего	-	1	1	1	-	-	-	-	
3.	Мяч футбольный (размер №5)	штук	На обучающего	-	-	-	-	1	1	1	1	

### Обеспечение спортивной экипировкой

№п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная	штук	14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№	Наименование	Единица Измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного
				й			



				подготов			спортивного			
				ки			мастерства			
				количес	Срок	количес	Срок	количес	Срок	количес
				тво	эксплуат	тво	эксплуат	тво	эксплуат	тво
					ации		ации		ации	
					(лет)		(лет)		(лет)	
1	Брюки тренировочные для вратаря	штук	На обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1
2	Геры футбольные	пар	На обучающ егося	2	1	2	1	2	1	2
3	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утеплённый	штук	На обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1
4	Костюм спортивный парадный	штук	На обучающ егося	-	-	-	-	1	1	1
5	Костюм спортивный тренировочный	штук	На обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1
6	Перчатки футбольные для вратаря	пар	На обучающ егося	-	-	1	1	1	0,5	1
7	Свитер футбольный для вратаря	штук	На обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1
8	Форма игровая(шорты и футболка)	комплект	На обучающ егося	-	-	1	1	1	1	1
9	Футболка	штук	На	1	1	2	1	2	1	2

	тренировочная с длинным рукавом		обучающ егося								
10	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	На обучающ егося	1	1	2	1	2	1	2	
11	Шорты футбольные	штук	На обучающ егося	1	1	2	1	2	1	2	
12	Щитки футбольные	пар	На обучающ егося	-	-	1	1	1	0,5	1	
Для спортивной дисциплины «футбол»											
13	Бутсы футбольные	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	0,5		

## **6. Кадровые условия**

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки, установленным ФССП.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

В целях сохранения непрерывности профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждение организует и обеспечивает их участие в курсах повышения квалификации.

## **VII. Информационно-методические условия**

### **Список литературных источников**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол Приказ Минспорта России №1000 от 16.11.2022г. (с изменениями и дополнениями);
2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» утвержденной приказом Минспорта

России от 14.12.2022 г. N1230.

3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007г. N329-ФЗ" О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
5. Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон«О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
6. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
7. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
8. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний(тестов)Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне(ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»(с изменениями и дополнениями);
9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.-М.:Физкультураи спорт, 1988.-331 с.
10. Волков В.М.Восстановительные процессы в спорте.– М.: Физкультура и спорт, 1983.–129 с.
11. Годик М.А Совершенствование силовых качеств//Современная система спортивной тренировки.-М.: "СААМ", 1995.
12. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов.-3-е изд., испр. – М.:Советский спорт, 2007.– 296 с.: ил.
- 13.Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.:Лептос,1994. -368 с.
- 14.Годик М. А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. М.:Граница,2008.-
15. КотенкоН.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов//Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007.–С. 10–12.
- 16.КузнецовА.А.Футбол.Настольная книга детского тренера.– М.:Олимпия;Человек2007.1этап(8–10 лет)– 111 с.
- 17.Тунис Марк. Психология вратаря.–М.:Человек,2010.–128 с.Лапшин О.Б.

- Теория и методика подготовки юных футболистов.– М.:Человек, 2010. 176с.
- 18.Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол.–М.,Терра Спорт, Олимпия Пресс,2004

### **Перечень Интернет-ресурсов**

- 1.Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
- 2.Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
- 3.Министерство спорта,туризма и молодежной политики-  
[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)
4. Сайт Минпросвещения России. <https://edu.gov.ru/>-<http://www.rusada.ru>  
(РУСАДА)
5. Олимпийский комитет России(<http://www.roc.ru/>).
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olymp>