

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа №4

Принята  
Решением педагогического совета  
МОУ ДО ДЮСШ №4  
Протокол № 3 от 27.06.2024

Утверждаю:  
Директор МОУ ДО ДЮСШ №4  
Рязанцев В.Ф.



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

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»

**Срок реализации программы:**

- на этапе начальной подготовки – 1-3 года
- учебно-тренировочный этап – 5 лет
- на этапе спортивного совершенствования – без ограничений
- на этапе спортивного мастерства – без ограничений

**Программа разработана:**

Ваганова С.М. – инструктор-методист

Р.п. Семибратово  
2023 г.  
(Переработано в 2024 г.)

## 1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплинам: футбол, мини-футбол (футзал) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта Российской Федерации от 16.11.2022г. № 1000, зарегистрированным Минюстом России 13.12.2022г., регистрационный № 71480 (далее – ФССП). Обучение по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» определяются организацией (далее – Спортивная школа), реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол» самостоятельно в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой по спортивной подготовке по виду спорта «футбол», утвержденной приказом Минспорта Российской Федерации от 14.12.2022г. № 1230. Вид спорта «футбол» (код вида 001 000 2 6 1 1 Я), согласно Реестру видов спорта РФ, включает в себя следующие дисциплины:

Таблица №1

### Спортивные дисциплины вида спорта «футбол»

| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины |     |   |   |   |   |   |
|------------------------------------|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| Футбол                             | 001                             | 001 | 2 | 6 | 1 | 1 | Я |
| мини-футбол (футзал)               | 001                             | 002 | 2 | 8 | 1 | 1 | Я |
| пляжный футбол                     | 001                             | 003 | 2 | 8 | 1 | 1 | Я |
| Футбол 6х6, 7х7, 8х8               | 001                             | 005 | 2 | 8 | 1 | 1 | Е |
| интерактивный футбол               | 001                             | 004 | 2 | 8 | 1 | 1 | Л |

### 1.1. Краткая характеристика вида спорта футбол

Футбол (англ. Football от foot «ступня» + ball «мяч») один из самых популярных и массовых видов спорта в мире. Футбол - командная спортивная игра с мячом. Цель игры в футбол - забить мяч в ворота противника и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов. Мяч в ворота соперника забивают ногами или другими частями тела (кроме рук). Каждая команда в футболе состоит максимум из одиннадцати игроков (без учета запасных), один из которых должен быть вратарём. Правила неофициальных соревнований могут уменьшить количество игроков, максимум до 7. Вратари являются единственными игроками, которым позволено играть руками при условии: они делают это в пределах штрафной площади у своих собственных ворот. Отдельная футбольная игра (матч), состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами. Если в течение двух

таймов команды забиили одинаковое количество голов, то, или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время - ещё два тайма по 15 минут каждый. Если в течение дополнительного времени победителя выявить не удаётся, проводится серия послематчевых пенальти, не являющихся частью матча. По воротам противника с расстояния 11 метров пробивается по пять ударов разными игроками. Если количество забитых пенальти у обеих команд будет равным, тогда пробиваются по одной паре пенальти, до тех пор, пока не будет выявлен победитель. Матчи могут проводиться как на полях с естественным, так и на полях с искусственным покрытием. Поле для игры имеет форму прямоугольника. Боковая линия обязательно должна быть длиннее линии ворот. Для игры в футбол нужны скорость, сила и тактико-техническое мастерство футболиста. Мини-футбол (спортивная дисциплина футбола) - широко распространённое в русскоязычных странах наименование «футзала» (футбол в залах). Игра в мини-футболе ведётся на площадке длиной от 25 до 42 м и шириной от 15 до 25 м. Продолжительность матча - 2 тайма по 20 минут «чистого» времени. Используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол. Кроме того, у мяча несколько иные физические характеристики, в частности, отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в футболе. Играют 2 команды, в каждой из которых, 4 полевых игрока и вратарь. Замены проводятся по ходу матча и в отличие от футбола, их число не ограничено. Также нет и офсайдов. Размер ворот меньших размеров и составляет 3 на 2 м. Самое большое отличие игры в мини-футбол от футбола в тактике игры. Меньшие размеры площадки, ограниченное количество игроков, а также гораздо меньшая «контактность» игры (например, запрещены подкаты), определяют другую тактику игры, больше похожую на тактику игры в баскетболе, в гандболе. Любой из игроков в мини-футболе участвует как в атаке, так и в обороне. От игрока требуется тактико-техническое мастерство, скоростные и силовые качества, а также выносливость. Футбол (мини-футбол) предъявляет самые различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку. В первую очередь, от футболиста требуется: - умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспосабливаться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега); - мгновенная реакция; - коммуникабельность (социальный аспект); - способность быстро принимать решения. Футбол – игра универсальная. Она (игра) оказывает на организм футболиста всестороннее влияние (совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются положительные черты характера, такие как, умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности). Также футбол является благодатной почвой для развития координационных качеств и двигательных умений спортсмена.

## Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта

### «футбол»

Спортивная дисциплина «мини-футбол (футзал)» является разновидностью футбола, но имеет ряд отличий. Игра проводится в зале и самое большое отличие от футбола - в тактике игры. Меньшие размеры площадки и ограниченное количество игроков определяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта. Также используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве. Кроме того, у мяча несколько иные физические характеристики: в частности, отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в «большом» футболе.

Спортивная дисциплина «пляжный футбол» проводится на песчаных пляжах, при этом особое значение имеет техника владения мячом, скорость передвижения по вязкой поверхности, компактные размеры игрового поля.

Спортивная дисциплина «футбол 6х6, 7х7, 8х8» это разновидности вида спорта «футбол», в которых численный состав с вратарем не может превышать соответствующего числа.

Спортивная дисциплина «интерактивный футбол» – дисциплина футбола, представляющая собой спортивные соревнования между игроками по основным принципам и правилам вида спорта «футбол», которые адаптируются в виртуальное пространство с помощью интерактивных технологий (программного обеспечения), а также с использованием технических средств.

### 2.2 Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

**Целью** реализации Примерной 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.

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

#### *1. Образовательные задачи:*

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

#### *2. Развивающие задачи:*

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.
3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение,

трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;

### *3. Воспитательные задачи:*

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

### *4. Метапредметные задачи:*

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

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## 2. Теоретический раздел

Теоретический раздел Программы предусматривает нормативные аспекты, которые необходимо учесть при разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «футбол» в своих регионах.

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по:

- срокам реализации этапов спортивной подготовки;
- возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп;
- планируемом объеме соревновательной деятельности;
- учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «футбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Таблица № 2

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам**

| Этапы спортивной подготовки                     | Срок реализации этапов спортивной подготовки |                             | Возраст зачисления |
|---|--|-----------------------------|--------------------|
| Начальной подготовки                            | 2-3  | до одного года обучения     | 7                  |
|   |  | свыше одного года обучения  | 8                  |
| Учебно-тренировочный (спортивной специализации) | 4-5  | до трех лет обучения        | 10                 |
|   |  | свыше трех лет обучения     | 13                 |
| Совершенствования спортивного мастерства        | 3-6  | до одного года обучения     | 14                 |
|   |  | свыше одного года обучения: | 15                 |
| Высшего спортивного мастерства                  | Без ограничений                              | до одного года обучения     | 16                 |
|   |  | свыше одного года обучения  | 17                 |

**2.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки**

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Таблица № 3

| Этапы спортивной подготовки                     |                            | Количественный состав группы (человек) |
|---|----------------------------|--|
| Начальной подготовки                            | до одного года обучения    | 14-16                                  |
|   | свыше одного года обучения |  |
| Учебно-тренировочный (спортивной специализации) | до трех лет обучения       | 10-12                                  |
|   | свыше трех лет обучения    |  |
|   | до одного года обучения    |  |

|   |                                |     |
|---|--------------------------------|-----|
| Совершенствования<br>спортивного мастерства | свыше одного года<br>обучения: | 6-8 |
| Высшего спортивного<br>мастерства           | до одного года<br>обучения     | 4-6 |
|   | свыше одного года<br>обучения  |     |

### **3.2. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта**

#### **«футбол»**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, 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 МОУ ДО ДЮСШ №4 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 выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

**Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорт  
«футбол»**

| 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  | 1                                  | 1          | 1   | -              | -   | -                                   |
| Основные   | -                                  | -          | -   | 1              | 1   | 1                                   |
| Для спортивной дисциплины «мини – футбол (футзал)» |                                    |            |   |                |   |                                     |
| Контрольные  | 1                                  | 1          | 1   | 2              | 2   | 2                                   |
| Отборочные   | -                                  | -          | 1   | 2              | 1   | 1                                   |
| Основные   | -                                  | -          | 2   | 2              | 2   | 2                                   |

**3.3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно - тренировочного процесса**

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 5), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно- тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

## *Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса*

| 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    | 6                                  | 8          | 10  | 12             | 20-24   | 24-32                               |
| Общее количество часов в год | 312                                | 416        | 520   | 624            | 1040-1248                                     | 1248-1664                           |

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.

2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Для реализации Программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в МОУ ДО ДЮСШ №4 предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

*Дистанционное обучение* – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта. Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфическими средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В МОУ ДО ДЮСШ №4 обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

### ***Используемые формы работы:***

***Изучение теоретического материала:*** устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио-видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики)

***Практические задания:*** физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в электронных ресурсах («Вконтакте», «Сферум» и пр.).

Контроль выполнения заданий.

Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года представлена в таблице.

### 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 |
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |   |   |   |   |                                     |
| 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                                  |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>                              |   |   |   |   |                                     |
| 2.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной   | -   | 14  | 18  | 18                                  |

|      |  |   |             |                                     |   |
|------|--|---|-------------|-------------------------------------|---|
|      | физической подготовке                                  |   |             |                                     |   |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия                          | -   | -           | До 10 суток                         |   |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | -   | -           | До 3 суток, но 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 |                                     |   |

### **Объем соревновательной деятельности**

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

### **3.4. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки**

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном

законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «футбол».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям

### **Годовой учебно-тренировочный план**

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

Учебно-тренировочный процесс в МОУ ДО ДЮСШ №4, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. **Приложение №1**

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия   | 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 (%)   | 13-17                              | 13-17      | 13-17   | 13-17          | 9-11  | 7-9                                 |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (%)   | -                                  | -          | 7-9   | 9-11           | 9-11  | 9-11                                |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | -                                  | -          | 7-8   | 7-8            | 10-12   | 9-11                                |
| 4.    | Техническая подготовка (%)  | 45-52                              | 43-49      | 35-39   | 18-20          | 9-11  | 7-9                                 |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 1-2                                | 1-2        | 7-9   | 11-13          | 19-20   | 26-29                               |
| 6.    | Инструкторская и судейская практика (%)   | -                                  | -          | 2-3   | 2-3            | 3-4   | 2-3                                 |
| 7.    | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3-5                                | 3-5        | 2-4   | 8-11           | 8-11  | 8-11                                |
| 8.    | Интегральная подготовка (%)   | 32-36                              | 34-39      | 20-24   | 26-29          | 27-32   | 25-28                               |

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической

культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

*Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению.* Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

**Задачами** воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ формирование нравственного сознания;
- ✓ формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- ✓ формирование личностных качеств

### 1. Календарный 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><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика                | <b>Учебно-тренировочные занятия, в</b>  | В течение года   |

|   |   |  |                |
|---|---|--|----------------|
|   |   | <p><b>рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul> |                |
| <b>2. Здоровьесбережение</b>                    |   |  |                |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни   | <p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>   | В течение года |
| 2.2.  | Режим питания и отдыха  | <p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- ...</li> </ul>  | В течение года |
| <b>3. 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 | 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 |

|      |   |  |                |
|------|---|--|----------------|
|      | обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) |  |                |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                       | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;  | 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><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |
| 5.   | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки    | ...  | ...            |

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

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

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

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

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

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

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в **Приложение № 2**

### **Планы инструкторской и судейской практики**

В МОУ ДО ДЮСШ №4 проводится подготовка спортсменов к работе в качестве инструктора – помощника тренера, а также к судейству соревнований. Для выполнения такой работы занимающиеся должны получить представление о соревнованиях в футболе, правилах игры, о структуре тренировочного занятия. Обо всем этом тренер рассказывает напредыдущих этапах подготовки.

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода подготовки позволяет подготовить помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

Построить группу и подать основные команды в движении.

Составить конспект и провести разминку в группе.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по футболу.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
5. Судить игры в качестве судьи в поле.

В группах *начальной подготовки* с занимающимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В *тренировочных группах* спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах *спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства* занимающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по футболу.
2. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации занятий.

На этапе углубленной специализации для занимающихся необходимо организовать семинар по подготовке общественных тренеров и судей. По итогам семинара его участники сдают зачет по теории и практике.

Присвоение званий «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту 3,2,1 категории» оформляется приказом КФК и С.

## План инструкторской и судейской практики

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

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

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

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

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

Средства восстановления подразделяют на три типа:

- педагогические (естественно - гигиенические),
- медико-биологические
- психологические.

*Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности*

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

*Медико-биологические средства восстановления.*

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

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

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

### *Психологические методы восстановления.*

К психологическим средствам восстановления относятся:

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

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

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

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

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. Для групп ССМ и ВСМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны

- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медикобиологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

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

### **III. Система контроля**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку, 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 уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;

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

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

***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап 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 уровня всероссийских спортивных соревнований;

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

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

Российской Федерации;

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, ДЮСШ №4, 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.

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

### **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 |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>               |  |                      |                           |         |                              |         |
| 1.1.   | Челночный бег 3x10 м   | с                    | не более                  |         | не более                     |         |
|  |  |                      | -                         | -       | 9,30                         | 10,30   |
| 1.2.   | Бег на 10 м с высокого старта  | с                    | не более                  |         | не более                     |         |
|  |  |                      | 2,35                      | 2,50    | 2,30                         | 2,40    |
| 1.3.   | Бег 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     |
| <b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>                    |  |                      |                           |         |                              |         |
| 2.1.   | Ведение мяча 10 м  | с                    | не более                  |         | не более                     |         |
|  |  |                      | 3,20                      | 3,40    | 3,00                         | 3,20    |
| 2.2.   | Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | с                    | не более                  |         | не более                     |         |
|  |  |                      | -                         | -       | 8,60                         | 8,80    |
| 2.3.   | Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)                        | с                    | не более                  |         | не более                     |         |
|  |  |                      | -                         | -       | 11,60                        | 11,80   |
| 2.4.   | Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)    | количество попаданий | не менее                  |         | не менее                     |         |
|  |  |                      | -                         | -       | 5                            | 4       |
| <b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»</b> |  |                      |                           |         |                              |         |
| 3.1.   |  | см                   | не менее                  |         | не менее                     |         |

|  |   |    |          |       |          |       |
|--|---|----|----------|-------|----------|-------|
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |    | 100      | 90    | 110      | 105   |
| 4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» |   |    |          |       |          |       |
|  | Бег на 10 м с высокого старта               | с  | не более |       | не более |       |
|  |   |    | 2,35     | 2,50  | 2,30     | 2,40  |
|  | Челночный бег 5х6 м                         | с  | не более |       | не более |       |
|  |   |    | 12,40    | 12,60 | 12,20    | 12,40 |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |       | не менее |       |
|  |   |    | 100      | 90    | 110      | 105   |

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

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения    | Норматив |         |
|---|--|----------------------|----------|---------|
|   |  |                      | юноши    | Девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |  |                      |          |         |
| 1.1.  | Бег на 10 м с высокого старта  | с                    | не более |         |
|   |  |                      | 2,20     | 2,30    |
| 1.2.  | Челночный бег 3х10 м   | с                    | не более |         |
|   |  |                      | 8,70     | 9,00    |
| 1.3.  | Бег на 30 м  | с                    | не более |         |
|   |  |                      | 5,40     | 5,60    |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                   | не менее |         |
|   |  |                      | 160      | 140     |
| 1.5.  | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | см                   | не менее |         |
|   |  |                      | 30       | 27      |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»      |  |                      |          |         |
| 2.1.  | Ведение мяча 10 м  | с                    | не более |         |
|   |  |                      | 2,60     | 2,80    |
| 2.2.  | Ведение мяча с изменением направления 10 м   | с                    | не более |         |
|   |  |                      | 7,80     | 8,00    |
| 2.3.  | Ведение мяча 3х10м   | с                    | не более |         |
|   |  |                      | 10,00    | 10,30   |
| 2.4.  | Удар на точность по воротам (10 ударов)  | количество попаданий | не менее |         |
|   |  |                      | 5        | 4       |
| 2.5.  | Передача мяча в «коридор» (10 попыток)   | количество попаданий | не менее |         |
|   |  |                      | 5        | 4       |
| 2.6.  | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)                    | м                    | не менее |         |
|   |  |                      | 8        | 6       |

|  |
|--|
| 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 на 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 3x10 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: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) | с  | не более  |
|  |  |    | 29,40   32,60   |
| 5. Уровень спортивной квалификации   |  |    |   |
| 5.1.   | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)             |    | требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются  |
| 5.2.   | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)          |    | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд» |

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

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения | Норматив |         |
|---|--|-------------------|----------|---------|
|   |  |                   | юноши    | Девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |  |                   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 10 м с высокого старта                      | с                 | не более |         |
|   |  |                   | 1,95     | 2,10    |
| 1.2.  | Челночный бег 3x10 м                               | с                 | не более |         |
|   |  |                   | 7,40     | 7,80    |
| 1.3.  | Бег на 30 м  | с                 | не более |         |
|   |  |                   | 4,80     | 5,00    |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами        | см                | не менее |         |
|   |  |                   | 230      | 215     |
| 1.5.  | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см                | не менее |         |
|   |  |                   | 35       | 27      |
| 1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»      |  |                   |          |         |

|   |  |                      |          |       |
|---|--|----------------------|----------|-------|
| 2.1.  | Ведение мяча 10 м  | с                    | не более |       |
|   |  |                      | 2,25     | 2,40  |
| 2.2.  | Ведение мяча с изменением направления 10 м                               | с                    | не более |       |
|   |  |                      | 7,10     | 7,30  |
| 2.3.  | Ведение мяча 3x10 м  | с                    | не более |       |
|   |  |                      | 8,50     | 8,70  |
| 2.4.  | Удар на точность по воротам (10 ударов)                                  | количество попаданий | не менее |       |
|   |  |                      | 5        | 4     |
| 2.5.  | Передача мяча в «коридор» (10 попыток)                                   | количество попаданий | не менее |       |
|   |  |                      | 5        | 4     |
| 2.6.  | Вбрасывание мяча на дальность  | м                    | не менее |       |
|   |  |                      | 15       | 12    |
| 2. 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 на 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 3x10 м   | с                    | не более |       |
|   |  |                      | 8,50     | 8,90  |
| 3. 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: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) | с                    | не более |       |
|   |  |                      | 26,00    | 28,80 |
| 4. Уровень спортивной квалификации  |  |                      |          |       |
| 5.1.  | Спортивный разряд «второй спортивный разряд»                             |                      |          |       |

**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 3x10 м          | с                 | не более     |                 |
|   |                               |                   | 7,15         | 7,50            |
| 1.3.  | Бег на 30 м                   | с                 | не более     |                 |
|   |                               |                   | 4,40         | 4,60            |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места        | см                | не менее     |                 |

|   |  |                      |          |      |
|---|--|----------------------|----------|------|
|   | толчком двумя ногами                               |                      | 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 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   |

**Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

1. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

**Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки**

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

2. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе

по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и направлены:

**2.1. 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»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

**2.2. 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.

**2.3. 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.

**2.4. 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.

**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол»**

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным

дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

### **Кадровые и материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям**

МОУ ДО ДЮСШ №4, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

#### **1. Требования к кадровому составу ДЮСШ №4**

1.1. 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).

1.2. 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).

2. 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;

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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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.

3. 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.

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

Учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ №4, реализующей дополнительную

---

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

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

### **Рабочая программа по виду спорта футбол**

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

#### ***Этап начальной подготовки***

Основной принцип тренировочной работы – универсальность подготовки занимающихся.

*Основная цель тренировки:* утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

*Задачи этапа начальной подготовки (далее – НП):*

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- 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;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки;
- обучение умению тренироваться.

Основным критерием комплектования групп служат результаты выполнения нормативных требований – приемных и контрольных нормативов.

*Факторы ограничивающие нагрузку:*

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

*Основные средства:*

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и само страховки (кувырки, равновесие, стойки, перекаты, группировки);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения отдельные и в виде специальных комплексов;
- гимнастические упражнения для развития силовой и скоростно- силовой подготовки;

- введение в школу техники футбола;
- комплексы упражнения для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

Основы методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

#### *Основные направления тренировки.*

Одним из реальных путей достижений высоких спортивных результатов считается ранняя специализация, т.е., попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительный результат. Ранняя специализация и низкая ОФП, как правило, дают первоначальный рост спортивно -технических результатов, а затем рост сменяется, как правило, застоем. Поэтому целесообразно отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. У детей этого возраста существует отставание в развитие вегетативных функций организма. В группах НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений, должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий футболом. Также на этапе НП необходимо выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подготовительных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учетом подготовки спортсменов. Тем самым, достигая единства общей и специальной физической подготовки.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный), так как сам этап НП является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

#### *Особенности тренировочного процесса.*

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успехов в футболе. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники проводится в облегченных условиях.

Одной из задач на первом году является овладением основами техники избранного вида спорта. При этом процесс должен проходить концентрировано, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отводить 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствуют более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма

выполнения упражнения соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку (специализированные игровые методы обучения).

#### *Методика контроля.*

Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовленности осуществляется тренером. Контроль за эффективностью общей и специальной физической подготовки проверяется с помощью нормативов для зачисления в группы на этапе НП, которые представлены тестами, характеризующие уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй – на силу и выносливость. Особое внимание уделяют одинаковым условиям в контроле. А именно, время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка. Контрольные испытания лучше проводить в соревновательной обстановке.

*Врачебный контроль* за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование 2 раза в год;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль к месту занятий, к одежде и обуви;
- контроль за выполнением рекомендаций по состоянию здоровья, режиму тренировочных занятий и отдыху.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

#### *Участие в соревнованиях.*

На этапах НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений и видовых соревнований. На первых этапах НП рекомендуется использовать соревнования по футболу по упрощенным правилам и мини-футболу (по принципу от простого к сложному). Так как занимающиеся не выступают на официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется на первенствах среди команд учреждений физкультурно-спортивной направленности.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Юных спортсменов нужно нацеливать на демонстрацию социально ценностных качеств личности, инициативы, коллективизма, дружелюбия, смелости, уважения по отношению к другим участникам и товарищам по команде.

#### **Учебно -тренировочный этап**

*Основной принцип тренировочной работы* – универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

*Основная цель тренировки:* углубленное овладение технической и тактической подготовкой юного футболиста.

*Задачи тренировочного этапа* (далее – ТЭ) (этап начальной специализации):

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию;
- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту; выявление детей, талантливых по отношению к футболу;
- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для овладения и совершенствования техники и тактики игры;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры;
- выполнение контрольных нормативов по видам подготовки.

Основным критерием комплектования групп служат результаты выполнения нормативных требований – приемных и контрольных нормативов, а также показатели соревновательной деятельности юных футболистов.

Продолжается освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол, умению играть в соответствии с правилами футбола.

*Задачи тренировочного этапа (этап углубленной специализации):*

- 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, прочное овладение основами техники и тактики футбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- 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;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по футболу, судейства, выполнение требований и норм спортивных разрядов, а также контрольных нормативов по видам подготовки.

Основным критерием комплектования групп служат результаты выполнения нормативных требований – контрольных нормативов, а также показатели соревновательной деятельности юных футболистов.

*Факторы, ограничивающие нагрузку:*

- функциональные особенности организма подростка в связанные с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии мышц.

*Основные средства тренировки:*

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;

- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений на развитие общей выносливости;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения с отягощением (вес 20-30% от собственного веса);
- упражнения локального воздействия (на тренажерах и на тренировочных устройствах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнения:

- повторный- представляющий собой разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре. Его отличает сравнительно большая мощность выполняемой работы. Этот метод рекомендуют использовать при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости;
- переменный или метод длительной работы. Он способствует воспитанию специальной выносливости смешенного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичный представитель данного метода выполнения упражнений является сама игра в футбол;
- круговой метод – используется для развития у юных спортсменов одновременно нескольких физических качеств, для совершенствования специальных навыков;
- игровой, контрольный, соревновательный.

*Основные направления тренировки.*

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед тренером встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств. ТЭ характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в освоении технической и тактической подготовки футболиста. В этом случае средства тренировки имеют некоторое сходство по форме и характеру выполнения основных упражнений. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты более углубленной спортивной специализации. Специальная подготовка должна проводиться постепенно. Спортсмену нужно чаще выступать в соревнованиях. На данном этапе в большой степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. А также необходимо развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп путем локального воздействия, а это значит применять в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условии сопряженного развития физических качеств и совершенствования техники. Кроме того, упражнения на тренажерах и специальных устройствах, дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные группы мышц. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать:

- величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений;
  - количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.
- Обеспечение и совершенствование техники футбола.

При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в тренировках нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий не одинаковы. Большое время следует отводить для разучивания тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

#### *Методика контроля.*

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие виды контроля: тренерский контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности футболистов. Проводятся тренерские наблюдения, контрольные испытания, на основе нормативов и обязательных требований ПСП. Осуществляется самоконтроль футболиста за частотой пульса в покое, качеством сна, аппетитом, весом тела, общим самочувствием.

*Медицинский контроль* применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсмена.

#### *Участие в соревнованиях.*

В большей степени зависит от подготовленности спортсмена, календаря соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умения реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных соревновательных условиях.

#### ***Этап совершенствования спортивного мастерства***

Основной принцип тренировочной работы в группах совершенствования спортивного мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет игровой функции (амплуа), индивидуальных особенностей и склонностей юных футболистов, специализация осуществляется на основе универсальности процесса подготовки на предшествующих этапах.

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ):

- дальнейшее повышение разносторонней и специальной физической подготовленности;
- достижение высокого уровня технической, тактической и интегральной подготовленности, высокого уровня мастерства выполнения игровой функции (амплуа) в команде;
- достижение стабильности игры (надежных игровых навыков) в сложной соревновательной обстановке и должной психической подготовленности;
- приобретение навыков проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу, получение знаний инструктора по спорту;
- воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх;
- воспитание умений контратаковать и противодействовать контратакам соперников;

- воспитание умений гибко менять тактическую схему игры;
- выполнение контрольных нормативов этапа подготовки;
- выполнение норматива I спортивного разряда.

Основным критерием комплектования групп служат результаты выполнения нормативных требований – приемных и контрольных нормативов, а также показатели соревновательной деятельности юных футболистов. В соответствии с этими задачами должен быть адекватный подбор тренировочных средств и методов. Тренер должен знать величину и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок и на этой основе – разработать рациональные и эффективные программы подготовки для каждого периода, цикла.

На этапах обучения в группах ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этом этапе лежит выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных способностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствования техники игры и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности;
- достижения высоких спортивных результатов.

Этап ССМ характерен определенными зонами становления мастерства:

- зона первых больших успехов, участие в Российских соревнованиях;
- зона достижения оптимальных возможностей (международных спортивных соревнований, выход на уровень лучшего спортсмена, участие на различных первенствах и чемпионатах);
- зона поддержания лучших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание в группах ССМ следует уделять подготовки к соревнованиям и успешному участию в них.

Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться, и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется повышению надежности построения техники игры в соревновательном процессе в различных погодных и временных условиях, а также на полях с искусственным покрытием.

Методы контроля.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности футболистов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования.

В подготовке квалифицированных спортсменов выделяют три формы контроля: оперативный, текущий, этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно на тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических элементов и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполненных нагрузок различной направленности, усвоение или совершенствование тактико-технических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировочных периодов и этапами макроцикла и направлен на комплексное определение итогов контрольного этапа, выраженный результатами соревнований и показателями тестов, отражающий общий уровень различных сторон подготовки спортсмена.

### ***Этап высшего спортивного мастерства***

Достижение высшего спортивного мастерства и результатов в ответственных соревнованиях – это одна из центральных задач в системе многолетней подготовки футболистов. Процесс этот сложный и требует длительной кропотливой работы на всем протяжении многолетней подготовки. Становление спортивного мастерства напрямую зависит от реализации принципа преемственности, в основе которого лежит объективно необходимая связь между старым и новым, обеспечивающая поступательное освоение технико-тактического арсенала. При этом на новой ступени сохраняется все, достигнутое ранее, обеспечивая дальнейшее продвижение по восходящей линии на основе систематичности и последовательности.

В задачи этапа высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ) входит:

- привлечение к специализированной подготовке оптимального числа перспективных выпускников групп ССМ для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в основной состав сборных команд РМР и Ярославской области, а также сборных команд России;
- дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и интегральной подготовленности с учетом игровой функции в команде;
- повышение надежности игровых навыков в сложной соревновательной обстановке (психическая подготовленность);
- выполнение нормативов по физической и технико-тактической подготовке с учетом требований в командах высших разрядов.

По своему характеру, средствам, методам и организации занятий работа в группах ССМ и группах ВСМ сходна. Отличие состоит в дозировке нагрузки в каждом периоде подготовки. Это связано с переходом на качественно новый уровень подготовленности по всем компонентам тренировки, что обеспечивает более успешную адаптацию к требованиям на уровне спорта высших достижений. Основным критерием оценки работы в этот период служат включение кандидатом в основной состав сборной команды РМР и Ярославской области и показатели соревновательной деятельности, т.е. стабильность результатов выступления на всероссийских соревнованиях.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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 субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Материально-технические условия реализации Программы

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;
- 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 физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- 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 № 1

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря   | Единица измерения | Количество изделий       |
|-------|---|-------------------|--------------------------|
| 1.    | Барьер тренировочный (регулируемый)   | штук              | 10                       |
| 2.    | Ворота футбольные, тренировочные, (2x5 м) переносные, уменьшенных размеров с сеткой           | штук              | 4                        |
| 3.    | Ворота футбольные, тренировочные, (2x3 м) переносные, уменьшенных размеров с сеткой           | штук              | 4                        |
| 4.    | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м) | штук              | 8                        |
| 5.    | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)  | комплект          | 3                        |
| 6.    | Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)   | комплект          | 1                        |
| 7.    | Насос универсальный для накачивания мячей с иглой   | комплект          | 4                        |
| 8.    | Сетка для переноски мячей   | штук              | на группу<br>2           |
| 9.    | Стойка для обводки  | штук              | 20                       |
| 10.   | Секундомер  | штук              | на тренера-преподавателя |

|  |   |          |                               |
|--|---|----------|-------------------------------|
|  |   |          | 1                             |
| 11.  | Свисток   | штук     | на тренера-преподавателя<br>1 |
| 12.  | Тренажер «лесенка»  | штук     | на группу<br>2                |
| 13.  | Фишка для установления размеров площадки  | штук     | на группу<br>50               |
| 14.  | Флаг для разметки футбольного поля  | штук     | 6                             |
| Для спортивной дисциплины «футбол»               |   |          |                               |
| 15.  | Ворота футбольные стандартные с сеткой  | штук     | 2                             |
| 16.  | Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой                                  | штук     | 2                             |
| 17.  | Макет футбольного поля с магнитными фишками   | штук     | на тренера-преподавателя<br>1 |
| 18.  | Мяч футбольный (размер № 3)   | штук     | 14                            |
| 19.  | Мяч футбольный (размер № 4)   | штук     | 14                            |
| 20.  | Мяч футбольный (размер № 5)   | штук     | 12                            |
| Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» |   |          |                               |
| 21.  | Ворота футбольные, тренировочные, (2х3 м) переносные, уменьшенных размеров с сеткой | штук     | 2                             |
| 22.  | Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками                                    | комплект | на тренера-преподавателя<br>1 |
| 23.  | Мяч для мини-футбола  | штук     | на группу<br>14               |
| Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»       |   |          |                               |
| 24.  | Ворота футбольные, тренировочные, (2х3 м) переносные, уменьшенных размеров с сеткой | штук     | 2                             |
| 25.  | Мяч для пляжного футбола  | штук     | на группу<br>14               |

Таблица № 2

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |                                |                      |                      |                              |               |               |   |    |                |                   |  |   |
|---|--------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------------|---------------|---------------|---|----|----------------|-------------------|--|---|
| №<br>п/п  | Наименование                   | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица | Этапы спортивной подготовки  |               |               |   |    |                |                   | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |
|   |                                |                      |                      | Этап начальной<br>подготовки |               |               | Учебно-<br>тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |    | До трех<br>лет | Свыше<br>трех лет |  |   |
|   |                                |                      |                      | Первый<br>год                | Второй<br>год | Третий<br>год |   |    |                |                   |  |   |
|   |                                |                      |                      | Количество                   |               |               |   |    |                |                   |  |   |
| Для спортивной дисциплины «футбол»                              |                                |                      |                      |                              |               |               |   |    |                |                   |  |   |
| 1.  | Мяч футбольный<br>(размер № 3) | Штук                 | на группу            | 14                           | -             | -             | -   | -  | -              | -                 |  |   |
| 2.  | Мяч футбольный<br>(размер № 4) | Штук                 | на группу            | -                            | 14            | 14            | 12  | -  | -              | -                 |  |   |
| 3.  | Мяч футбольный<br>(размер № 5) | Штук                 | на группу            | -                            | -             | -             | -   | 12 | 6              | 4                 |  |   |

Таблица № 2

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |   |                      |                   |                              |                               |   |                               |  |                               |   |                               |
|--|---|----------------------|-------------------|------------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|--|-------------------------------|---|-------------------------------|
| №<br>п/п   | Наименование  | Единица<br>измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки  |                               |   |                               |  |                               |   |                               |
|  |   |                      |                   | Этап начальной<br>подготовки |                               | Учебно-<br>тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |                               | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |                               | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                               |
|  |   |                      |                   | количество                   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество  | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                | срок<br>эксплуатации<br>(лет) |
| 1.   | Брюки тренировочные<br>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<br>или костюм<br>тренировочный<br>утепленный | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 1   | 1                             | 1  | 1                             | 1   | 1                             |
| 4.   | Костюм спортивный<br>парадный                                     | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | -   | -                             | 1  | 1                             | 1   | 1                             |
| 5.   | Костюм спортивный<br>тренировочный                                | штук                 | на обучающегося   | -                            | -                             | 1   | 1                             | 1  | 1                             | 1   | 1                             |
| 6.   | Перчатки футбольные<br>для вратаря                                | пар                  | на обучающегося   | -                            | -                             | 1   | 1                             | 1  | 0,5                           | 1   | 0,5                           |
| 7.   | Свитер футбольный для<br>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)» |   |          |                 |   |   |   |   |   |     |   |     |
| 14.  | Обувь для мини-футбола (футзала)          | пар      | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

Приложение № 1

Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>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  |            |  |     |                |     |   |     |                                     |
|          |                                    | 6   | 8          | 10   | 10  | 10             | 12  | 12  | 18  | 20                                  |
|          |                                    | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |  |     |                |     |   |     |                                     |
|          |                                    | 2   | 2          | 3  | 3   | 3              | 3   | 3   | 4   | 4                                   |
|          |                                    |   |            |  |     |                |     |   |     |                                     |
|          |                                    |   |            |  |     |                |     |   |     |                                     |
| 1.       | Физическая подготовка              | 40  | 53         | 102  | 102 | 102            | 142 | 142   | 168 | 161                                 |
|          | Общая физическая подготовка (часы) | 40  | 53         | 66   | 66  | 66             | 80  | 80  | 80  | 71                                  |
|          | Специальная физическая подготовка  | -   | -          | 36   | 36  | 36             | 42  | 42  | 87  | 90                                  |
| 2.       | Техническая подготовка             | 125   | 163        | 159  | 159 | 159            | 190 | 190   | 80  | 71                                  |
| 3.       | Тактическая подготовка             | 1   | 3          | 10   | 10  | 10             | 12  | 12  | 45  | 81                                  |
| 4.       | Психологическая подготовка         | 1   | 2          | 10   | 10  | 10             | 12  | 12  | 50  | 100                                 |
| 5.       | Теоретическая подготовка           | 1   | 2          | 11   | 11  | 11             | 13  | 13  | 48  | 63                                  |

|  |                               |            |            |            |            |            |            |            |            |             |
|--|-------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| 6.   | Аттестация                    | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 2          | 6          | 8           |
| 7.   | Соревновательная деятельность | -          | -          | 35         | 35         | 35         | 42         | 42         | 95         | 90          |
| 8.   | Инструкторская практика       | -          | -          | 4          | 4          | 4          | 5          | 5          | 16         | 9           |
| 9.   | Судейская практика            | -          | -          | 5          | 5          | 5          | 6          | 6          | 16         | 9           |
| 10.  | Восстановительные мероприятия | 4          | 6          | 4          | 4          | 4          | 5          | 5          | 45         | 42          |
| 11.  | Медицинское обследование      | 4          | 6          | 3          | 3          | 3          | 4          | 4          | 13         | 20          |
| Вариативная часть, формируемая Организацией: |                               |            |            |            |            |            |            |            |            |             |
| 12.  | Самоподготовка                | 46         | 62         | 78         | 78         | 78         | 94         | 94         | 140        | 156         |
| 13.  | Интегральная подготовка       | 88         | 117        | 97         | 97         | 97         | 117        | 117        | 215        | 230         |
| <b>Общее количество часов в год</b>          |                               | <b>312</b> | <b>416</b> | <b>520</b> | <b>520</b> | <b>520</b> | <b>624</b> | <b>624</b> | <b>936</b> | <b>1040</b> |

## Приложение № 2

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма  |  | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий   |
|----------------------------|---|--|------------------|--|
| Начальной подготовки       | 1. Веселые старты   | «Честная игра»   | 1-2 раза в год   | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео  |
|                            | 2. Теоретическое занятие  | «Ценности спорта. Честная игра»                                  | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  |
|                            | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)     |  | 1 раз в месяц    | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
|                            | 4. Антидопинговая викторина   | «Играй честно»   | По назначению    | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.   |
|                            | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА  |  | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.   |
|                            | 6. Родительское собрание  | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год   | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов   |
|                            | 7. Семинар для тренеров   | «Виды нарушений  | 1-2 раза в год   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации  |
|                            | антидопинговых правил»,<br>«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» |  |                  |  |
| Учебно-тренировочный       | 1. Веселые старты   | «Честная игра»   | 1-2 раза в год   | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.  |

|   |                                       |  |                |  |
|---|---------------------------------------|--|----------------|--|
| этап (этап спортивной специализации)  | 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |  | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.   |
|   | 3. Антидопинговая викторина           | «Играй честно»   | По назначению  | Проведение викторины на спортивных мероприятиях  |
|   | 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Проверка лекарственных средств»   | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации  |
|   | 5. Родительское собрание              | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»   | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |  | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования  |
|   | 2. Семинар                            | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг-контроля»<br>«Подача запроса на ТИ»<br>«Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации  |

## Приложение № 3

### Учебно-тематический план

| 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. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.   |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 13/20                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.    |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20                     | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.   |
|                            | Закаливание организма  | ≈ 13/20                     | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.  |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом  | ≈ 13/20                     | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.   |
|                            | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | ≈ 13/20                     | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.  |
|                            | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта  | ≈ 14/20                     | июнь             | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности |

|   |   |                  |                 |  |
|---|---|------------------|-----------------|--|
|   |   |                  |                 | спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.   |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | ≈ 14/20          | август          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.  |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта  | ≈ 14/20          | ноябрь-май      | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | <b>≈ 600/960</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/ недотренированность                               | ≈ 200         | октябрь                                   | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.   |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈ 200         | ноябрь                                    | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|   | Психологическая подготовка   | ≈ 200         | декабрь                                   | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.  |
|   | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс  | ≈ 200         | январь                                    | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|   | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                             | ≈ 200         | февраль-май                               | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.   |
|   | Восстановительные средства и мероприятия   |               | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

|                                     |   |   |          |   |
|-------------------------------------|---|---|----------|---|
| 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  | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.  |
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося   | ≈ 120                                     | ноябрь   | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс   | ≈ 120                                     | декабрь  | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|                                     | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта  | ≈ 120                                     | май      | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности   |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия  | в переходный период спортивной подготовки |          | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное 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 |



