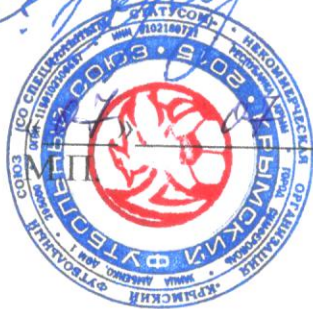


«СОГЛАСОВАНО»

Президент
Некоммерческой организации
«Крымский футбольный союз»
(со специальным статусом)



С.А. Бородкин

2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
Автономной некоммерческой
организации дополнительного
образования спортивной школы
«Крымская футбольная академия
имени А.Н. Зяева»



А.В. Шилин

2023 г.

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

Автономной некоммерческой организации

дополнительного образования спортивной школы

«Крымская футбольная академия имени А.Н. Зяева»

(разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "футбол", утвержденным Приказом Минспорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1000)

I. Общие положения

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

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 12	12 - 16	16 - 18	18 - 24
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 624	624 - 832	832 - 936	936 - 1248

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

учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные
учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим	-	14	18	18

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

спортивные соревнования

обучающиеся принимают участие в спортивных соревнованиях при условии:

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

Организация, 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.

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		
Для спортивной дисциплины "футбол"						
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	2
Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2

6. Годовой учебно-тренировочный план (Приложение № 1 к Программе)

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

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

7. Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2 к Программе).

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение № 3 к Программе).

9. План инструкторской и судейской практики

Мероприятия	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Судейская практика - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи	В течение года	В течение года	В течение года	В течение года

и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;				
Инструкторская практика - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года	В течение года	В течение года	В течение года

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

Мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной	Этап совершенствования	Этап высшего спорти

			специализации)		спортив ного мастерс тва	вного мастер ства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
<p>Медицинские, медико-биологические мероприятия</p> <p>Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки. Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре тренировочного процесса. Двигательные переключения в программах занятий и микроциклов. Рациональная разминка и заключительная часть тренировочных занятий и соревнований. Режим жизни и спортивной деятельности. Условия для тренировки и отдыха. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха. Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы. Ограничения тренировки и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм.</p> <p>(час./неделя)</p>	0,135- 0,3	0,18- 0,4	0,2-0,48	0,96- 1,75	1,28- 1,98	1,44- 2,64
<p>Восстановительные мероприятия</p> <p>Рациональное питание. Гидропроцедуры, баня, сауна. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, вибрационный, подводно-струевой и другие. Физические средства: электростимуляция, ультрафиолетовое облучение, УВЧ-терапия, электрофорез, магнитотерапия, электроакупунктура, ингаляция и другие. Фармакологические: БАД: витамины, минералы, адаптогены, иммуномодуляторы, антиоксиданты и другие</p> <p>(час/неделя)</p>	0,135- 0,3	0,18- 0,4	0,2-0,48	0,96- 1,75	1,28- 1,98	1,44- 2,64

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

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

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

11.3. 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.

11.4. 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.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Этапы спортивной подготовки	Наименование тестов
Этап начальной подготовки	Онлайн – тестирование на тему «Физическая культура» Онлайн – тестирование на тему «Футбол для начинающих» https://onlinetestpad.com/ru/tests/football
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн – тестирование на тему «Основы футбола» Онлайн – тестирование на тему «История развития футбола» https://onlinetestpad.com/ru/tests/football
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн – тестирование на тему «Правила игры в футбол» Онлайн – тестирование на тему «Respect» https://onlinetestpad.com/ru/tests/football
Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн – тестирование на тему «Тактика в футболе» Онлайн – тестирование на тему «Честная игра» https://onlinetestpad.com/ru/tests/football

13. 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"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 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
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40

4.2.	Челночный бег 5 x 6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

**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"**

N 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 3 x 10 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 3 x 10 м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4

2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
3.2.	Бег 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 3 x 10 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: 2 x 6 + 2 x 10 + 2 x 20 + 2 x 10 + 2 x 6)	с	не более	
			29,40	32,60
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"	

**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"**

N 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 3 x 10 м	с	не более	

			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,80
3.2.	Бег 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 3 x 10 м	с	не более	
			8,50	8,90
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20

4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2 x 6 + 2 x 10 + 2 x 20 + 2 x 10 + 2 x 6)	с	не более	
			26,00	28,80
5. 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 3 x 10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 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"	количество	не менее	

	(10 попыток)	попаданий	5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,35	2,60
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,30	4,70
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
3.4.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,10	8,50
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	27
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах 2 x 6 + 2 x 10 + 2 x 20 + 2 x 10 + 2 x 6)	с	не более	
			25,5	28,5
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка:

- Челночный бег 3 x 10 м
- Бег на 10 м с высокого старта
- Бег на 30 м
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Техническая подготовка:

- Ведение мяча 10 м
- Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)
- Ведение мяча 3 x 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)
- Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года

спортивной подготовки)

Тактическая подготовка:

- Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта;

Теоретическая подготовка:

- История возникновения вида спорта и его развитие;

- Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека;

Психологическая подготовка:

- Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом;

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль):

- Онлайн – тестирование на тему «Физическая культура»

- Онлайн – тестирование на тему «Футбол для начинающих»

- Челночный бег 3 x 10 м

- Бег на 10 м с высокого старта

- Бег на 30 м

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

- Ведение мяча 10 м

- Ведение мяча с изменением направления 10 м

- Ведение мяча 3 x 10 м

- Удар на точность по воротам (10 ударов)

Медицинские, медико-биологические мероприятия:

- Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом;

Восстановительные мероприятия:

- Закаливание организма;

- Режим дня и питание обучающихся;

Интегральная подготовка:

- Развитие технико-тактических умений реализации ситуативных соревновательных моделей

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Общая физическая подготовка:

- Челночный бег 3 x 10 м

- Бег на 10 м с высокого старта

- Бег на 30 м

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

- Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами

Специальная физическая подготовка:

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп с весом от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

- Подскоки и прыжки из приседа без отягощения и с отягощением.

- Приседания на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.
 - Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора
(для укрепления мышц задней поверхности бедра).
 - Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
 - Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
 - Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
 - Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.
- Участие в спортивных соревнованиях:
- Проведение контрольных встреч;
 - Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
- Техническая подготовка:
- Ведение мяча 10 м
 - Ведение мяча с изменением направления 10 м
 - Ведение мяча 3 x 10 м
 - Удар на точность по воротам (10 ударов)
 - Передача мяча в "коридор" (10 попыток)
 - Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)
- Тактическая подготовка:
- Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта;
- Теоретическая подготовка:
- Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств
 - История возникновения олимпийского движения
- Психологическая подготовка:
- Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом;
- Контрольные мероприятия (тестирование и контроль):
- Онлайн – тестирование на тему «Основы футбола»»
 - Онлайн – тестирование на тему «История развития футбола»
 - Челночный бег 3 x 10 м
 - Бег на 10 м с высокого старта
 - Бег на 30 м
 - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
 - Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами
 - Ведение мяча 10 м
 - Ведение мяча с изменением направления 10 м
 - Ведение мяча 3 x 10 м
 - Удар на точность по воротам (10 ударов)
 - Вбрасывание мяча на дальность
- Инструкторская практика:
- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;
- Судейская практика:
- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;
 - Правила вида спорта

Медицинские, медико-биологические мероприятия:

- Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом;
- Физиологические основы физической культуры

Восстановительные мероприятия:

- Режим дня и питание обучающихся;

Интегральная подготовка:

- Развитие технико-тактических умений реализации ситуативных соревновательных моделей

Этап совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка:

- Челночный бег 3 x 10 м
- Бег на 10 м с высокого старта
- Бег на 30 м
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
- Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами

Специальная физическая подготовка:

- повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада)
- медленный бег, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях
- бег с изменением направления (до 180 градусов)
- бег прыжками
- эстафетный бег
- бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п.
- «челночный бег» - отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д.
- бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки
- бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами
- бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед)
- ускорения и рывки с мячом (до 30 м)
- обводка препятствий на скорость
- рывки к мячу с последующим ударом по воротам

Участие в спортивных соревнованиях:

- Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта;
- Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Техническая подготовка:

- Ведение мяча 10 м
- Ведение мяча с изменением направления 10 м
- Ведение мяча 3 x 10 м
- Удар на точность по воротам (10 ударов)

- Передача мяча в "коридор" (10 попыток)

- Вбрасывание мяча на дальность

- Вбрасывание мяча на точность

Тактическая подготовка:

- Обучение базовым элементам техники и тактики вида спорта;

Теоретическая подготовка:

- Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.

- Состояние современного спорта

Психологическая подготовка:

- Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом;

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль):

- Онлайн – тестирование на тему «Правила игры в футбол»

- Онлайн – тестирование на тему «Respect»»

- Челночный бег 3 x 10 м

- Бег на 10 м с высокого старта

- Бег на 30 м

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

- Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами

- Ведение мяча 10 м

- Ведение мяча с изменением направления 10 м

- Ведение мяча 3 x 10 м

- Удар на точность по воротам (10 ударов)

- Вбрасывание мяча на дальность

- Вбрасывание мяча на точность

Инструкторская практика:

- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;

- формирование навыков наставничества;

Судейская практика:

- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;

Медицинские, медико-биологические мероприятия:

- Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность

Восстановительные мероприятия:

- Восстановительные средства и мероприятия

Интегральная подготовка:

- Развитие технико-тактических умений реализации ситуативных соревновательных моделей

Этап высшего спортивного мастерства

Общая физическая подготовка:

- Челночный бег 3 x 10 м

- Бег на 10 м с высокого старта

- Бег на 30 м
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
- Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами

Специальная физическая подготовка:

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой
- то же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов
- прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами
- прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте
- кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля)
- удержание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой
- ведение мяча головой
- парные и групповые упражнения, подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом» и другие

Участие в спортивных соревнованиях:

- Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта;
- Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося

Техническая подготовка:

- Ведение мяча 10 м
- Ведение мяча с изменением направления 10 м
- Ведение мяча 3 x 10 м
- Удар на точность по воротам (10 ударов)
- Передача мяча в "коридор" (10 попыток)
- Вбрасывание мяча на дальность
- Вбрасывание мяча на точность

Тактическая подготовка:

- Обучение базовым элементам техники и тактики вида спорта;

Теоретическая подготовка:

- Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.
- Состояние современного спорта

Психологическая подготовка:

- Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом;

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль):

- Онлайн – тестирование на тему «Правила игры в футбол»
- Онлайн – тестирование на тему «Respect»
- Челночный бег 3 x 10 м
- Бег на 10 м с высокого старта
- Бег на 30 м
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
- Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами
- Ведение мяча 10 м
- Ведение мяча с изменением направления 10 м

- Ведение мяча 3 x 10 м
- Удар на точность по воротам (10 ударов)
- Вбрасывание мяча на дальность
- Вбрасывание мяча на точность

Инструкторская практика:

- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;
- формирование навыков наставничества;

Судейская практика:

- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;

Медицинские, медико-биологические мероприятия:

- Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность

Восстановительные мероприятия:

- Восстановительные средства и мероприятия

Интегральная подготовка:

- Развитие технико-тактических умений реализации ситуативных соревновательных моделей

15. Учебно-тематический план приведен в приложении № 4 к Программе.

V: Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам «футбол», «мини-футбол» вида спорта «футбол» относятся. Реализация дополнительной образовательной программы 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 при формировании дополнительной образовательной программы 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

17. Материально-технические условия реализации Программы

Реализация программы осуществляется на базе спортивного комплекса Общества с ограниченной ответственностью Спортивный клуб «Скиф», расположенного по адресу: 298420, Республика Крым, Бахчисарайский район, с. Новопавловка, ул. Заречная, 30, находящегося в пользовании на основании Договора безвозмездного пользования б/н от 31 мая 2023 года. 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):

В состав комплекса входят:

- футбольное поле;
- игровой зал;
- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;

- медицинский пункт, оборудованный в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях"

ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 x 5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 x 3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1 x 2 м или 1 x 1 м)	штук	8

5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу
			2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя
			1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя
			1
12.	Тренажер "лесенка"	штук	на группу
			2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу
			50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины "футбол"			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя
			1
18.	Мяч футбольный (размер N 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер N 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер N 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"			
21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 x 3 м)	штук	2
22.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя
			1
23.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу
			14

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет		
									Количество	
Для спортивной дисциплины "футбол"										
1.	Мяч футбольный (размер N 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер N 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-	-
3.	Мяч футбольный (размер N 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6	4

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм	штук	на	-	-	1	1	1	1	1	1

	ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный		обучающе гося								
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающе гося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	компл ект	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающе гося	1	1	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающе гося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающе гося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины "футбол"											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"											
14.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

Согласно штатного расписания в организации предусмотрены:

- Директор
- Главный тренер-преподаватель
- Тренер-преподаватель по вратарям

- Инструктор по физической подготовке

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации осуществляется.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение тренировочного процесса футболистов предполагает использование тренером следующих материально-технических ресурсов: персональный компьютер (ноутбук), лицензионное программное обеспечение, доступ в Интернет, многофункциональное устройство (МФУ) для сканирования и распечатывания раздаточных материалов, а также расходные материалы к нему.

Перечень необходимых ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет:

Сайт Министерства спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>

Официальный сайт Министерства образования и науки РФ – <http://sport.minstm.gov.ru>

Сайт Российского футбольного союза – <https://rfs.ru/>

Страница Программ РФС – <https://rfs.ru/subject/1/projects>

Сайт Олимпийского комитета России – <http://www.olympic.ru/>

Электронная библиотека образовательных и научных изданий Iqlib – www.iqlib.ru

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по
виду спорта «футбол»

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)												Этап ССМ		Этап ВСМ	
		1		2		3		1		2		3		4		5		бессрочно		бессрочно			
		Недельная нагрузка в часах																					
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																					
		Наполняемость групп (человек)																					
		14-28		14-28		14-28		12-24		12-24		12-24		12-24		12-24		12-24		6-12		4-8	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	ОФП	50	16,03	68	16,35	68	16,35	82	13,14	82	13,14	82	13,14	102	14,01	128	15,38	98	10,47	102	10,47	102	8,17
2.	СФП	0	0	0	0	0	0	46	7,37	46	7,37	46	7,37	80	10,99	86	10,34	98	10,47	114	11,4	114	9,13
3.	Техническая подготовка	140	44,87	180	43,27	180	43,27	220	35,26	220	35,26	220	35,26	142	19,51	152	18,27	98	10,47	102	10,47	102	8,17
4.	Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка	6	1,92	8	1,92	8	1,92	52	8,33	52	8,33	52	8,33	82	11,26	92	11,06	178	19,02	326	32,6	326	26,12
5.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	18	2,88	18	2,88	18	2,88	20	2,75	22	2,64	30	3,20	36	3,20	36	2,89

6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	4,49	20	4,81	20	4,81	24	3,85	24	3,85	24	3,85	24	3,85	60	8,24	72	8,65	86	9,19	120	9,62
7.	Интегральная подготовка	102	32,69	140	33,65	140	33,65	138	22,12	138	22,12	138	22,12	190	26,10	218	26,20	254	27,14	334	26,77		
8.	Участие в соревнованиях	0	0	0	0	0	0	44	7,05	44	7,05	44	7,05	52	7,14	62	7,46	94	10,04	114	9,13		
	Общее количество	312	100	416	100	416	100	624	100	624	100	624	100	728	100	832	100	936	100	1248	100		

Приложение № 2
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки по виду
спорта «футбол»

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течение года

		- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков,	В течение года

	результатов)	способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки		

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

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
Этап начальной подготовки	Проведение занятий, викторин «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры», «Понятие честная игра»	В течение года	В соответствии с рекомендациями Российского антидопингового агентства
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение теста на знание антидопинговых правил "Play True"	Один раз в год	В соответствии с рекомендациями Российского антидопингового агентства
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Прохождение онлайн-курса на сайте rusada.ru для спортсменов тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства	В течение года	В соответствии с рекомендациями Российского антидопингового агентства

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»,

Учебно-тематический план

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

	элементам техники и тактики вида спорта				Понятливость. 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.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август		Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май		
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	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	Понятливость. 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.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	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