АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ФУТБОЛ-ХОККЕЙ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор АНО «Футбол-Хоккей»

_____ А.В. Попов
«09» января 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ФУТБОЛ»

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта "футбол», утвержден Приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 1000

Возраст занимающихся: дети от 7 лет

Срок реализации: без ограничений

Тюмень 2023 год

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ФУТБОЛ»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке футболистов 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

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

Таблица №1

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

2. Объем Программы

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936

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

3.1. Учебно-тренировочные занятия:

- строятся в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

- их воздействие должно быть всесторонним – воспитательным, оздоровительным и специальным.

- содержание занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.

- в процессе занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.

- каждое отдельное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

- структура занятия предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную.

- в зависимости от цели и задач используют комплексные и тематические занятия.

- комплексные занятия направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. В тренировке юных футболистов преимущественно применяются комплексные занятия.

- тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

- организационной формой и методической основой проведения занятия являются групповые и индивидуальные тренировочные занятия.

- в групповых занятиях занимающиеся выполняют задания при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

3.2. Учебно-тренировочные мероприятия:

Таблица №3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

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

3.3. Спортивные соревнования:

Таблица №4

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

4. Годовой учебно-тренировочный план (Приложение №1).

5. Календарный план воспитательной работы (Приложение № 2).

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

7. Планы инструкторской и судейской практики.

В группах начальной подготовки с обучающимися 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 учебно-тренировочных группах обучающиеся 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 обучающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

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

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.
- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения объективной информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса.

III. Система контроля

1. 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:

1.1. 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.

1.2. 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.

1.3. 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.

1.4. 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.

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

3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки проводятся не менее чем два раза в календарный год.

Нормативы по общей физической и технической подготовке для зачисления и перевода на этапы подготовки по виду спорта «футбол» по годам обучения представлены в Приложениях 5-7.

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки 7-9 лет (Программа Российского футбольного союза 6-9 лет)

Для каждого этапа подготовки предлагается набор тематических блоков, каждый из которых имеет свою тематическую задачу. В каждом блоке предложен набор упражнений, которые могут служить примером для решения тематической задачи.

Учитывая этап подготовки и уровень подготовленности игроков, тренер может видоизменять предложенные упражнения при условии, что соблюдаются принципы конструирования упражнений и решается тематическая задача блока.

В начале каждого этапа подготовки приведен список задач, приоритетов и методические рекомендации, которые могут помочь тренеру при планировании и проведении тренировочного и соревновательного процессов.

Один блок это: главная тематическая задача по технической подготовке, 2 или 3 дополнительных задачи по физической, тактической, психологической подготовке, 12 тренировок для решения главной тематической задачи блока

Структура тематических блоков.

7 лет (мяч + ворота)

- Блок 1 – ТЕХНИКА ПЕРЕДВИЖЕНИЙ
- Блок 2 – ВЕДЕНИЕ И РАЗВОРОТЫ
- Блок 3 – УДАР

8 лет (мяч + ворота + соперник)

- БЛОК 1 – ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ
- БЛОК 2 – ОТБОР МЯЧА
- БЛОК 3 – УДАР

9 лет (мяч + ворота + соперник + партнер)

- БЛОК 1 – ПЕРЕДАЧА МЯЧА
- БЛОК 2 – ОСТАНОВКА (ПРИЕМ) МЯЧА
- БЛОК 3 – ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ
- БЛОК 4 – ОТБОР МЯЧА
- БЛОК 5 – УДАР
- БЛОК 6 – ИГРА ГОЛОВОЙ

Учебно-тренировочный этап 10-14 лет. (Программа Российского футбольного союза 10-14 лет)

Тренеру-преподавателю предложена блоковая (модульная) периодизация процесса подготовки обучающихся. Последовательность блоков (модулей) состоит в том, что первым этапом подготовки является концентрация внимания на мяче и индивидуальные действия с ним. Потом концентрация распределяется на мяч (индивидуальные действия с мячом) и ворота (направление действий с мячом/без мяча). На следующем этапе это распределение выглядит следующим образом: мяч (индивидуальные действия с ним), ворота (направление действий с мячом/без мяча) и соперник (сопротивление действиям игрока). Заключительный этап характеризуется тем, что игрок способен концентрироваться на всех элементах игровой ситуации: мяч (индивидуальные действия с ним), ворота (направление действий с мячом/без мяча),

соперник (сопротивление действиям игрока), партнёр (взаимодействия). Четвёртый этап обучения — это этап, связанный с обучением взаимодействиям игроков и, как следствие, командный результат — это результат эффективности работы исключительно на четвёртом этапе. Предложенная последовательность спортивной подготовки позволяет учесть индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Структура тематических блоков.

10-11 лет

- БЛОК 1 ТЕХНИКА. ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ
- БЛОК 2 ТЕХНИКА. ОТБОР МЯЧА
- БЛОК 3 ТЕХНИКА. ПЕРЕМЕЩЕНИЯ БЕЗ МЯЧА
- БЛОК 4 ТЕХНИКА. ПЕРЕДАЧА
- БЛОК 5 ТЕХНИКА. ОСТАНОВКА МЯЧА
- БЛОК 6 ТЕХНИКА.УДАР
- БЛОК 7 ТЕХНИКА. ИГРА ГОЛОВОЙ
- БЛОК 8 ТЕХНИКА. СВЯЗКА «ВЕДЕНИЕ +ФИНТ + УДАР (ПЕРЕДАЧА)

12 лет

- БЛОК 1 ТЕХНИКА. ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ, ОТБОР И ПЕРЕДАЧА
- БЛОК 2 ТЕХНИКА. ОСТАНОВКА МЯЧА, ЛЕТЯЩЕГО НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ
- БЛОК 3 ТЕХНИКА. УДАРЫ ПО МЯЧУ, ЛЕТЯЩЕМУ НА РАЗНОЙ ВЫСОТЕ
- БЛОК 4 ТАКТИКА. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА В АТАКЕ
- БЛОК 5 ТАКТИКА. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТАКТИКА ИГРЫ БЕЗ МЯЧА В ОБОРОНЕ
- БЛОК 6 ТАКТИКА. ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ – ПАРАХ
- БЛОК 7 ТАКТИКА. ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ – «ТРОЙКАХ»
- БЛОК 8 ТАКТИКА. НАЧАЛО АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ

13 лет

- БЛОК 1 ТАКТИКА. СОЗДАНИЕ ГОЛЕВЫХ СИТУАЦИЙ
- БЛОК 2 ТАКТИКА. ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЛИНИЯХ ПРИ АТАКЕ (ПОСТЕПЕННОЕ НАПАДЕНИЕ)
- БЛОК 3 ТАКТИКА. НАЧАЛО АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ
- БЛОК 4 ТАКТИКА. ПРЕССИНГ СОПЕРНИКА ПРИ НАЧАЛЕ АТАКИ ОТ ВРАТАРЯ
- БЛОК 5 ТАКТИКА. ПЕРЕХОД ОТ ОБОРОНЫ К АТАКЕ И ОТ АТАКИ К ОБОРОНЕ
- БЛОК 6 ТАКТИКА. 1-4-3-3 — АТАКА

14 лет

- БЛОК 1 ТАКТИКА. ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК ПО ЦЕНТРУ
- БЛОК 2 ТАКТИКА. ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК ПОСЛЕ ПЕРЕДАЧ С ФЛАНГОВ
- БЛОК 3 ТАКТИКА. ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ В ЛИНИЯХ ПРИ ОБОРОНЕ
- БЛОК 4 ТАКТИКА. ПРЕССИНГ
- БЛОК 5 ТАКТИКА. ПЕРЕХОД ОТ АТАКИ К ОБОРОНЕ И ОТ ОБОРОНЫ К АТАКЕ
- БЛОК 6 ТАКТИКА. 1-4-3-3 ОБОРОНА

Этап спортивного совершенствования. 15-17 лет (Программа Российского футбольного союза 15-17 лет).

Для понимания принципов построения блоков Программы необходимо иметь представление о структуре футбола, которая состоит из трех частей: атаки, обороны и перехода.

Для последовательного освоения командных задач (тематических блоков Программы), футбольное поле делится на три зоны: зону обороны (зона 1), среднюю зону (зона 2) и зону атаки (зона 3).

Такое деление позволяет решать узкоспециализированные задачи, используя блоковую периодизацию в определенной зоне поля.

Последовательное «прохождение» блоков Программы по зонам футбольного поля позволяет качественно освоить те ключевые навыки, которыми должны овладеть обучающиеся в течение года.

15 лет.

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ:

• Совершенствование технических навыков в игровых условиях.
• Развитие специальной координации.
• Определение игрового амплуа и обучение игре на определенной позиции.
• Совершенствование индивидуальных действий, групповых и командных взаимодействий в обороне и атаке.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

• Поддержание удовольствия от игры.
• Подбор игроков на определенные позиции.
• Основные тактические указания по игре на каждой позиции.
• Развитие функциональных действий игроков во время матча (по амплуа).
• Применение различных видов позиционных игр (3х2; 4х3; 5х4; 6х5; 8х6).
• Использование двухсторонних игр (от 4х4 до 9х9) для обучения тактике и роста функциональной подготовленности игроков.
• Тренировка групповых тактических взаимодействий по линиям с двумя линиями в игровых упражнениях (от 6х4 до 8х8).
• Использование матча 11х11 как игрового тренировочного упражнения для решения основной задачи.

Основная тематическая направленность блоков: тренировка групповых тактических взаимодействий в 1 или 2 линиях.

Структура тематических блоков.

БЛОК 1 АТАКА — ЗОНА 1 НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК + ПЕРЕХОД: АТАКА — ОБОРОНА.

БЛОК 2 АТАКА — ЗОНА 2 НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК + ПЕРЕХОД: АТАКА — ОБОРОНА.

БЛОК 3 АТАКА — ЗОНА 3 НАЧАЛО, РАЗВИТИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК + ПЕРЕХОД: АТАКА — ОБОРОНА.

БЛОК 4 ОБОРОНА — ЗОНА 1 ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ, РАЗВИТИЮ И ЗАВЕРШЕНИЮ АТАК ПЕРЕХОД: ОБОРОНА — АТАКА.

БЛОК 5 ОБОРОНА — ЗОНА 2 ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК + ПЕРЕХОД: ОБОРОНА — АТАКА.

БЛОК 6 ОБОРОНА — ЗОНА 3 ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ АТАК + ПЕРЕХОД: ОБОРОНА — АТАКА.

16-17лет.

ПРИОРИТЕТЫ В ОБУЧЕНИИ И РАЗВИТИИ:

• Совершенствование технических навыков в игровых условиях.
• Развитие специальной координации.
• Совершенствование игры на определенной позиции.
• Совершенствование индивидуальных действий, групповых и командных взаимодействий в обороне и атаке.

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА (МЕТОДИЧЕСКИЙ ФОКУС):

• Поддержание удовольствия от игры.
• Обучение игре в команде.
• Индивидуализация тренировочного процесса.
• Углубленное изучение тактических действий в игре на определенной позиции.
• Развитие функциональных действий игроков во время матча (по амплуа).
• Применение различных видов позиционных игр (3х2; 4х3; 5х4; 6х5; 8х6) и игр в малых группах (от 4х4 до 8х8).
• Использование двухсторонних игр (от 8х8 до 11х11) для обучения тактике и роста функциональной подготовленности игроков.
• Тренировка групповых тактических взаимодействий по линиям с тремя линиями в игровых упражнениях (от 8х8 до 11х11).
• Использование матча 11х11 как игрового тренировочного упражнения для решения основной задачи.

Основная тематическая направленность блоков: тренировка групповых тактических взаимодействий в 2 и 3 линиях.

Структура тематических блоков

- БЛОК 1 АТАКА — ЗОНА 1 НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК + ПЕРЕХОД: АТАКА — ОБОРОНА.
- БЛОК 2 АТАКА — ЗОНА 2 НАЧАЛО И РАЗВИТИЕ АТАК + ПЕРЕХОД: АТАКА — ОБОРОНА.
- БЛОК 3 АТАКА — ЗОНА 3 НАЧАЛО, РАЗВИТИЕ И ЗАВЕРШЕНИЕ АТАК + ПЕРЕХОД: АТАКА — ОБОРОНА .

- БЛОК 4 ОБОРОНА — ЗОНА 1 ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ, РАЗВИТИЮ И ЗАВЕРШЕНИЮ АТАК + ПЕРЕХОД: ОБОРОНА — АТАКА.
- БЛОК 5 ОБОРОНА — ЗОНА 2 ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ
- АТАК + ПЕРЕХОД: ОБОРОНА — АТАКА.
- БЛОК 6 ОБОРОНА — ЗОНА 3 ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ НАЧАЛУ И РАЗВИТИЮ
- АТАК + ПЕРЕХОД: ОБОРОНА — АТАКА.

Примерный годовой план распределения тематических блоков приведен в приложении № 8

Примерное планирование недельного микроцикла в тематическом блоке приведено в Приложении №9

Примерный конспект учебно-тренировочного занятия приведен в Приложении № 10

14.4. Учебно-тематический план воспитательной работы приведен в Приложении № 4

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин.

Реализация Программы 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» учтены при формировании Программы, 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 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».

6. К иным условиям реализации Программы 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.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс реализации Программы, 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 реализации Программы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия 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;

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.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. 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);

1.1.

2. обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки:

Таблица №5

№ 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 (2х5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 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	штук	2

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

3. обеспечение спортивной экипировкой:

Таблица №6

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

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

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.

4. Кадровые условия реализации Программы:

22.1. 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).

22.2. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования 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).

22.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Информационно-методические условия реализации Программы

Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», от 16 ноября 2022 года, №1000

Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»

Трудовой кодекс Российской Федерации

Приказ Минспорта России от 30.09.2015 № 914 «Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта»

Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»

Приказ Минтруда России от 07.04.2014 № 186н «Об утверждении профессионального стандарта «Спортсмен»

Приказ Минтруда России от 07.04.2014 № 193н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»

Приказ Минтруда России от 08.09.2014 № 630н «Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист»

Приказ Минтруда России от 29.10.2015 № 798н «Об утверждении профессионального стандарта «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта»;

Власов А.Е., Дресвянников Д.О., Кочешков Н.А., Орлов А.Е., «Программа подготовки футболистов 6-9 лет. Методические рекомендации»,

Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. «Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет». Нижний Новгород, 2012

«Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва» М.А. Годик, Г.Л. Борознов,Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин и др. Российский футбольный союз.М.: Советский спорт, 2011

Власов А. Е., Дресвянников Д. О., Киселев Н. И., Соловьев И. Н. , Саутин В. Н., Никитин Д. В., «Типовая программа спортивной подготовки по футболу «Программа подготовки футболистов 10–14 лет», второе издание, Министерство спорта РФ, Российский футбольный союз.

Калинин Е.М., Киселев Н.И., Кочешков Н.А., Орлов А.Е., Соловьев И.Н., Хомуха Д.И. «Инновационная Типовая программа спортивной подготовки футболистов 15-17 лет», рекомендованная для организаций спортивной подготовки по футболу на территории Российской Федерации. Российский футбольный союз.

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ 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
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8	10-12
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11
8.	Интегральная подготовка(%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32

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	В течение года

		положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - 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	**Семинары, мастер-классы,**	В течение года

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - …	

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

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

Описание проблемы:

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Этап подготовки	Содержание мероприятия и форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении соревнований. Фото/видео/. Программа/Сценарий
	2. Теоретическое занятие. «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Использовать материалы согласованные с ответственным органом за антидопинговое обеспечение в Тюменской области
	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). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:

	4. Антидопинговая викторина	1 раз в год	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА1	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	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 на сайте РАА «РУСАДА»:
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении соревнований. Фото/видео/. Программа/Сценарий
	2. Теоретическое занятие. «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Использовать материалы согласованные с ответственным органом за антидопинговое обеспечение в Тюменской области
	3. Антидопинговая викторина	1 раз в год	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Семинар для тренеров и спортсменов. «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	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 на сайте РАА «РУСАДА» Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Этап спортивного совершенствования	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА1	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе Для

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			
	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)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 600/960**		
	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	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной

	подготовки. Основы техники вида спорта			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	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 1200**		
	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.

Приложение № 5
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»

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

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

Приложение № 6
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»

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 3х10 м	с	не более	
			8,70	9,00
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с	не более	
			29,40	32,60
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		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»	

Приложение № 7
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
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 3х10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
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 3х10 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: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с	не более	
			26,00	28,80
4. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Приложение № 7
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»

Примерный годовой учебный план рабочей программы по футболу..

Центр подготовки спортивного резерва
ГОДОВОЙ ПЛАН НА **202_** год группа _____.

Тренеры:

	Месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1	ЯНВАРЬ			Блок 1. Ведение и финты, отбор и передача																				4. Индивидуальная тактика игры без мяча в а								
2	ФЕВРАЛЬ	Блок 4. Индивидуальная тактика игры без мяча в атаке												Блок 5. Индивидуальная тактика игры без мяча в обороне.																	
3	МАРТ	Блок 5.					Блок 6. Взаимодействие в малых группах - парах																									
4	АПРЕЛЬ	Блок 7. Взаимодействие в малых группах - "тройках"																Блок 8. Начало атаки от вратаря													
5	МАЙ	Блок 8. Начало атаки от вратаря							1 тур							Блок 2. Остановка мяча, летящего на разной высоте												2 тур			
6	ИЮНЬ	2 тур						Блок 2.										Блок 3. Удары по мячу, летящему на разной высоте											3тур			
7	ИЮЛЬ			Каникулы														Блок 1. Ведение и финты, отбор и передача													
8	АВГУСТ	Блок 1.						Блок 4.						4 тур					Блок 4. Индивидуальная тактика игры без мяча в атаке												
9	СЕНТЯБРЬ	Блок 4.			5 тур					Блок 5. Индивидуальная тактика игры без мяча в обороне.																6 тур				
10	ОКТЯБРЬ	6 т	Блок 6. Взаимодействие в малых группах - парах																					Блок 7.								
11	НОЯБРЬ	Блок 7. Взаимодействие в малых группах - "тройках"												Блок 3. Удары по мячу, летящему на разной высоте																
12	ДЕКАБРЬ	Блок 3.																														

Приложение № 9
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»

Примерный недельный микроцикл.
Группа ____ тренер_____ .

БЛОК 4 «Противодействие началу, развитию и завершение атак в зоне обороне»

День	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
Дата	05 сентября 2022	06 сентября 2022	07 сентября 2022	08 сентября 2022	09 сентября 2022	10 сентября 2022	11 сентября 2022
Место	Самостоятельно	ст. «Геолог» (в)	ст. «Геолог» (в)	ст. «Геолог» (в)	ст. «Геолог» (в)	ст. «Геолог» (в)	
Задачи	АЭРОБ 40-45 минут, до 120 уд/м.	Быстрота. 1х1, 3х3+2, 7х7.	**№1.** Противодействие началу, развитию и завершение атак по центру в зоне обороны. 3х2+В, 3х2+В, 7х7.	**№2.** Противодействие началу, развитию и завершение атак по центру в зоне обороны. 3х2+В, 6х6+2В, 9х9.	**№3.** Противодействие началу, развитию и завершение атак по центру в зоне обороны. 4х3+В, 6х6+2В, 9х9.	**Игровая.** **11х11.**	Выходной.

Позиционные игры.

U-10-11, Блок – 3 «Перемещения без мяча»

Создание и сокращение пространства.

5х5.____

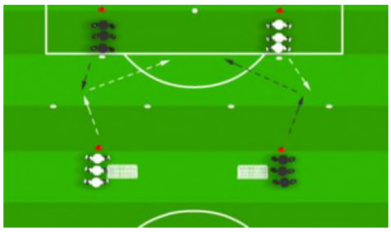
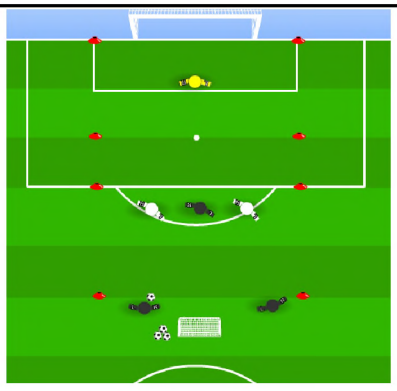
Приложение № 10
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»

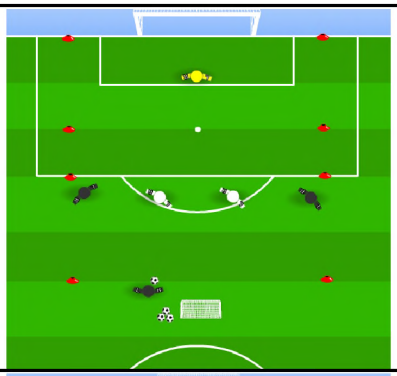
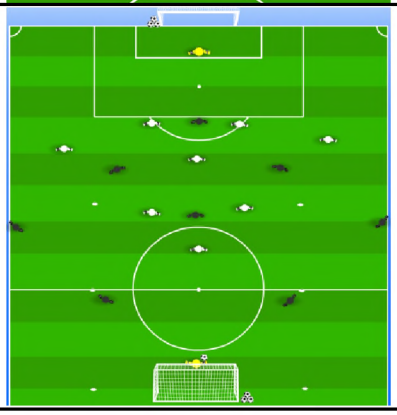
ПРИМЕРНЫЙ КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ
ТРЕНИРОВОЧНОЕ ЗАНЯТИЕ № ___

Дата: «___» _____ 202_ г. Место: ст. _____ Время: ____-_____ Количество игроков: _____

Тренер (ы): _____

ВОЗРАСТ ____ лет
БЛОК №4 «ПРОТИВОДЕЙСВИЯ НАЧАЛУ, РАЗВИТИЮ И ЗАВЕРШЕНИЮ АТАК В ЗОНЕ ОБОРОНЫ»
Главная задача (тактическая подготовка): групповые противодействия при начале, развитии и завершении атак по центру
Схема/ключевые игроки: 2 / № 4, 2
Часть поля: зона обороны (зона 1)
Роль соперника: начало, развитие и завершение атак по центру
Инвентарь: мячи, малые ворота, конусы, фишки, жилетки

Часть ТЗ/ время	Содержание/время/количество повторов	Схема упражнения	Методические указания
ПЧ 15 мин.	**1. СБУ:** 5` **2. ПИ «Дотронься и беги»:** 10` 10х10 м., ромб. Защитник, задача атаковать нападающего плечом в плечо, нападающий, задача вбежать в любую из двух граней впереди себя. Переход О=А, в игре при касании нападающего, защитник переключается и делает рывок в любой из двух коридоров впереди, при начале игры у каждой команды две колонны защитники и нападающие, отыграл в одной переходит в другую. Игровой метод выполнения упражнения.		- Перекрывать один из коридоров для движения нападающего; - Направлять в коридор, не позволяя сменить направление;
Основная 70 мин.	**1. 3х2+вратарь, взятие ворот:** 20` 30х18 м., стандартные ворота, двое ворот 2х1 на линии ворот игровой площади. 2х3, противодействие атакам по центру, отбор, перехват и «быстрая» атака. 3х2, начало игры ведением мяча ИН задача взятие ворот; Продолжительность игры до 15``, пауза отдыха 30``, отдых до 3`. Игровой метод выполнения упражнения.		- Сокращение пространства; - Направление игрока с мячом из игровой зоны; - Противодействие ведению и удару мяча; - Выдерживать линию «вне игры»; - Отрытый или закрытый мяч; - Быстрый переход О=А;

	2. 3х2+вратарь, взятие ворот: 20` 30х30 м., стандартные ворота, двое ворот 2х1 на линии ворот игровой площади. 2х3, противодействие атакам по центру, отбор, перехват и «быстрая» атака. 3х2, начало игры передачей мяча ИН задача взятие ворот; Продолжительность игры до 15``, пауза отдыха 30``, отдых до 3`. Игровой метод выполнения упражнения.		- Сокращение пространства; - Направление игрока с мячом из игровой зоны; - Противодействие ведению и удару мяча; - Выдерживать линию «вне игры»; - Отрытый или закрытый мяч; - Быстрый переход О=А;
	3. 9х9, взятие ворот: 30` 60х40 м., стандартные ворота. Атака: 1-2-3-1. Оборона: 1-2-3-1. Продолжительность игры 1`- 2`, пауза отдыха, коррекция индивидуальных действий игроков до 1`.		Игра проводится по всем правилам футбола. Атакующая команда играет «широко» и «глубоко». Обороняющаяся команда сохраняет компактность и защищается, используя принципы зонной обороны. - Сокращение пространства; - Направление игрока с мячом из игровой зоны; - Противодействие ведению и удару мяча; - Выдерживать линию «вне игры»; - Отрытый или закрытый мяч; - Быстрый переход О=А;
ЗЧ: 5 мин.	**1. Подведение итогов, сбор инвентаря**.		

Приложение №11
к программе спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»

Спортивная инфраструктура реализации Программы

Название организации	**Объекты инфраструктуры организации** (название, адрес)	**Удалённость объекта инфраструктуры от офиса организации**	**Право использования объекта инфраструктуры**	**Наличие сертификата РФС на объект инфраструктуры**	**Отметка об использовании инфраструктуры в соревнованиях**
АНО «Футбол-Хоккей»	**Стадион «Геолог», ул. Коммуны, 22:**	Рядом	Договор БВП	Есть	Используется
	Футбольное поле с искусственным покрытием и подогревом	Рядом	Договор БВП	Есть	Используется
	Раздевалки	Рядом	Договор БВП	Есть	Используется
	Футбольное поле с искусственным покрытием	Рядом	Договор БВП	Есть	Используется
	Офисное здание	Рядом	Договор БВП	Есть	Используется
	Методический кабинет (25мест)	Рядом	Договор БВП	Есть	Не используется
	Конференц-зал (60 мест)	Рядом	Договор БВП	Есть	Не используется
	Медицинский Центр	Рядом	Договор БВП	Лицензия	Используется
	Медицинский кабинет	Рядом	Договор БВП	Лицензия	Используется
	Гимнастический зал	Рядом	Договор БВП	Есть	Не используется
	Беговые дорожки	Рядом	Договор БВП	Есть	Не используется
	Фитнес-Центр	Рядом	Договор БВП	Есть	Не используется
	Открытая м\ф площадка с искусственным покрытием	Рядом	Договор БВП	Есть	Не используется
	Гостиница «Арена»	Рядом	Договор БВП	Лицензия	Используется
	Столовая	Рядом	Договор БВП	Лицензия	Используется

	СК «Ледовый Дворец», проезд Воронинские горки, 101 «А»:	11 км	Договор БВП	Есть	Используется
	Зал, паркет, 22м х 44м	11 км	Договор БВП	Есть	Используется
	Раздевалки	11 км	Договор БВП	Есть	Используется
	Медицинский кабинет	11 км	Договор БВП	Лицензия	Используется
	Футбольное поле с искусственным покрытием	11 км	Договор БВП	Есть	Используется
	Кафе	11 км	Договор БВП	Лицензия	Используется