

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования городского округа Заречный «Спортивная школа «Атом»

Согласовано

На заседании педагогического совета

Протокол № 8

от «15» августа 2023 г.

Утверждена

приказом директора

МБОУ ДО ГО Заречный

СПШ «Атом»

Е.А. Смирнов 47-02

от «24» 08 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ФУТБОЛ»

для этапа начальной подготовки

Срок реализации программы - 3 года

г. Заречный

2023 год

Содержание

1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
2.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	6
2.1.Сроки реализации этапа начальной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной подготовки	6
2.2.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта «футбол»	6
2.3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки.	7
2.4.Годовой учебно-тренировочный план	10
2.5.Календарный план воспитательной работы	11
2.6.Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
2.7.Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	16
3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	19
3.1.Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	19
3.2.Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	19
3.3.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам обучения	19
4.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	25
Программный материал для учебно-тренировочных занятий на Программе	25
4.1.Общая физическая подготовка	25
4.2.Техническая подготовка	28
4.3.Тактическая подготовка	30
4.4.Интегральная подготовка	31
4.5.Учебно - тематический план	32
4.6.Рекомендации по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях	35
4.7.Рабочая программа по виду спорта «футбол» на Программе обучения	36
5.ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ФУТБОЛ»	38
6.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	39
Информационно - методические условия реализации Программы	42
Приложение	

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» этап начальная подготовка (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по футболу с учетом требований, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденный приказом Министерства спорта России от 16.11.2022 года № 1000.

Программа составлена с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и в соответствии нормативно - правовых документов:

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденный приказом Министерства спорта России от 16.11.2022 года № 1000.

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

Программа по футболу - определяет основные направления и условия спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, разработанная и реализуемая МБОУ ДО «СШ «Атом» (далее - СШ «Атом»), осуществляющей спортивную подготовку, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение нормативов, овладение

теоретическими знаниями, умениями и навыками на этапе начальной подготовки.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Сроки реализации этапа начальной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной подготовки.

Для зачисления на этап начальной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления согласно Таблице 1.

Таблица 1.

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапа спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы обучающихся	Наполняемость (человек)
Этап начальная подготовка	3	7-11	14-25

Срок реализации Программы - 3 года. По итогам первого, второго года обучения проводится промежуточная аттестация обучающихся, по итогам 3 года обучения - итоговая аттестация.

2.1. Требования к количественному и качественному составу групп на этапе начальной подготовки по годам представлены в Таблице 2.

Таблица 2.

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Требования
Начальная подготовка	1	7-8	14-25	Сдача нормативов
Начальная подготовка	2	8-10	14-25	Сдача нормативов
Начальная подготовка	3	9-11	14-25	Сдача нормативов

2.2 . Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта «футбол»

Объем учебно-тренировочного процесса в целом определяется количеством часов, отведенных в Программе на освоение каждого этапа спортивной подготовки, в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», приведен в Таблице 3.

Таблица 3.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	
	До года	Свыше года
Количество часов в неделю	6	8
Общее количество часов в год	312	416

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на этапе начальной подготовки Основными видами (формами) обучения, применяющиеся при реализации Программы, являются:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования.

1. Учебно-тренировочные занятия

Подготовка обучающегося - это комплексный педагогический процесс, который включает в себя множество факторов, которые в целостности способствуют достижению цели. Учебно-тренировочные занятия — это основная форма спортивной подготовки. Проведение занятий при освоении Программы осуществляется по следующим видам спортивной подготовки, в том числе с использованием дистанционных технологий:

Теоретическая подготовка. Основу спортивной подготовки составляют все необходимые теоретические знания и навыки, которые необходимы для успешного физического развития в рамках определенного вида спорта.

Физическая подготовка. Процесс развития физических качеств и функциональных возможностей организма, с целью осуществления возможности достижения высоких спортивных результатов.

Техническая подготовка. Этот вид подготовки подразумевает овладение определенными техническими навыками двигательной деятельности, которые присущи отдельным видам спорта.

Тактическая подготовка. Это процесс овладения рациональными тактическими приемами для ведения эффективной соревновательной деятельности. При этом специальные технические приемы - неотъемлемая часть данной подготовки.

Психологическая подготовка. Спортивная деятельность напрямую связана с психологическим давлением. Поэтому подготовка спортсмена должна предусматривать развитие стрессоустойчивости, его моральных и волевых качеств.

Интегральная подготовка. Этот вид подготовки направлен на обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех сторон подготовленности обучающегося. В качестве основного средства интегральной подготовки выступают упражнения максимально приближенные к соревнованиям.

2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 4

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий на начальном этапе подготовки (количество суток) (без учета времени следования к
Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год

Спортивные соревнования

Участие в спортивных соревнованиях обучающихся регламентируется требованиями к участию в спортивных соревнованиях Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед обучающимися на данном этапе многолетней спортивной подготовки. В зависимости от этапа многолетней подготовки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальном этапе многолетней подготовки планируются только контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса. По мере роста квалификации обучающихся на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности обучающихся. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня. При формировании команд для участия в спортивных соревнованиях, обязательно учитывается:

- соответствие возраста, уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;
- соответствие требованиям Российского Футбольного Союза к допуску к участию в спортивных соревнованиях, проводимых под эгидой РФС
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение антидопинговых правил.

В Таблице 5 указан минимальный объем соревновательной деятельности обучающихся на этапе начальной подготовки.

Таблица 5.

Виды спортивных соревнований	Этап начальная подготовка	
	До года	Свыше года
Контрольные	3	4
Основные	-	-
Всего:	3	4

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и на этапе начальной подготовки не должна превышать двух часов. Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки по виду спорта «Футбол» приведен в Таблице 6.

Таблица 6.

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальная подготовка					
		НП-1		НП-2		НП-3	
		Недельная нагрузка в часах					
		%	часы	%	часы	%	часы
1.	Общая физическая подготовка	16	50	14	58	14	58
2.	Техническая подготовка	46	144	45	187	45	187
3.	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	1	3	2	8	2	8
4.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	9	3	13	3	13
5.	Интегральная подготовка	34	106	36	150	36	150
Общее количество часов в год		100	312	100	416	100	416

2.5. Календарный план воспитательной работы

Важнейшими результатами прохождения спортивной подготовки являются личностные результаты, реализуемые через план воспитательной работы, включающие в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств к СШ «Атом», реализующей Программу, городу, Области и стране. Понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей в виде спорта «футбол», готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов.

Эффективность воспитательной работы с обучающимися во многом зависит от умения тренера-преподавателя ставить правильные задачи и использования для их решения достаточно широкого и разнообразного арсенала форм и методов. Большое внимание следует уделять агитационной работе, пропагандируя традиции спортивной школы, отмечая лучшие группы и отдельных обучающихся. Определенное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Напряженная атмосфера соревнований способствует формированию у детей бойцовских качеств, чувства товарищества, уважения к соперникам.

Многообразие типов и видов учебных занятий открывает широкие возможности для сочетания групповой и индивидуальной работы тренера-преподавателя с обучающимися в сфере воспитания. Эти формы организации учебной работы могут применяться как на обязательных занятиях, так и на семинарах, мастер-классах и других формах учебного процесса. Именно поэтому их называют общими формами организации учебно-воспитательной работы.

План воспитательной работы представлен в Таблице 7.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.Здоровьесбережение			
1.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- проведение Дней здоровья;	в течение года
		- товарищеский матч «Родители - Дети».	в течение года

		Проведение профилактических бесед с обучающимися на темы: - здоровый образ жизни; - закаливание организма; - профилактика простудных заболеваний средствами физической культуры и спорта.	в течение года
1.2	Режим питания и отдыха	Проведение профилактических бесед с обучающимися на темы: - оптимальное питание; - режим дня; - восстановительные мероприятия. Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	в течение года
2. Патриотическое воспитание обучающихся			
2.1	(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	Спортсмены – участники Великой Отечественной Войны»; Беседа с обучающимися на тему: «верность и преданность СШ «Атом».	в течение года
2.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных	- Встреча обучающихся с ветеранами спорта; - игра «Взрослые и дети»;	в течение года в течение года

	мероприятиях)	- турнир по футболу, посвященный памяти тренера-преподавателя А.К. Сабаева - турнир по футболу, посвященный Дню Защитника Отечества	в течение года
3. Развитие творческого мышления			
	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Беседы с родителями обучающихся на темы: - развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков;	в течение года

2.6. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 30.04.2021 №127 "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны:

реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

знакомить обучающихся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.
- Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности», персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и тренеров-преподавателей, на постоянной основе, в Учреждении реализуется План антидопинговых мероприятий

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

Таблица 8

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (месяц)	Рекомендации по проведению мероприятий
Веселые старты, «Честная игра»	не реже 1 раза в год	В соответствии с планом мероприятий утвержденным СШ «Атом»
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	не реже 1 раза в месяц	Юные спортсмены совместно с родителями научатся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов. Сервис по проверке препаратов на сайте РАА
Онлайн-курс по ценностям чистого спорта для спортсменов 7 -13 лет на портале онлайн-образования РУСАДА	не реже 1 раза в год	В соответствии с планом мероприятий утвержденным СШ «Атом»
Родительское собрание. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	не реже 1 раза в год	В соответствии с планом мероприятий утвержденным СШ «Атом»
Теоретическое занятие «Ценность спорта. Честная игра»	не реже 1 раза в год	В соответствии с планом мероприятий утвержденным СШ «Атом»

2.7. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия СШ «Атом» в рамках реализации Программы осуществляет углубленное медицинское обследование состояния здоровья обучающихся, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает антидопинговое и психологическое сопровождение.

Медицинский контроль за состоянием здоровья обучающихся осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера не менее 1 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной

подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием обучающегося.

Для восстановления работоспособности обучающегося необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

На этапе начальной подготовки - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Уровень специализированного восстановления	Напряженность восстановительных мероприятий	Средства восстановления
Основной	Нормализация состояния в результате кумулятивного воздействия всей серии тренировочных нагрузок от микроцикла к микроциклу.	Общий ручной массаж, гидромассаж, парная баня или сауна, души, ванны, комплексы сочетания этих средств.
Текущий	Компенсация последствий ежедневной тренировочной нагрузки определенной направленности с учетом специфики последующей нагрузки.	Восстановительные ванны и души, гидромассаж, тонизирующее растирание, вибромассаж, локальный массаж в сочетании с сауной.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

По итогам освоения Программы на этапе начальной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения:

- 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.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам обучения

3.3. Виды нормативов общей физической подготовки и технической подготовки представлены в Таблице 9.

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Баллы	Норматив 1 года обучения	Норматив свыше года обучения
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Челночный бег 3х10 м, сек	1	10,0	9,3
		2	9,8	9,2
		3	9,6	9,1
		4	9,4	9,0
		5	9,2	8,9
1.2	Бег на 30 м с высокого старта, сек	1	6,5	6,0
		2	6,4	5,9
		3	6,3	5,8
		4	6,2	5,7
		5	6,1	5,6
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	1	100	120
		2	104	122
		3	108	124
		4	112	126
		5	116	128
1.4	Бег 10м с высокого старта	1	2,35	2,30
		2	2,33	2,27
		3	2,31	2,24
		4	2,29	2,21
		5	2,27	2,18
2. Нормативы технической подготовки				
2.1	Ведение мяча 10м, сек	1	3,20	3,00
		2	3,15	2,95
		3	3,10	2,90

		4	3,05	2,85
		5	3,00	2,80
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10м (начиная со второго года подготовки),сек	1		8,60
		2		8,55
		3		8,50
		4		8,45
		5		8,40
2.3	Ведение мяча 3X10м (начиная со второго года подготовки)	1		11,6
		2		11,4
		3		11,2
		4		11,0
		5		10,8
2.4	Удар по воротам на точность (количество попаданий из 10 ударов) (со второго года подготовки)	1		5
		2		6
		3		7
		4		8
		5		9

Виды уровня развития игрового мышления и психологических способностей представлены в Таблице 10.

Таблица 10.

Раздел	Тест, контрольное упражнение, контрольный параметр	Норматив 1-2 года обучения	Норматив 3 года обучения
Игровое мышление	Выбор позиции. (экспертная оценка в двусторонней игре)		1-5 баллов
	Активность (игра на опережении, добивании, перехвате). (экспертная оценка в двусторонней игре)	1-5 баллов	1-5 баллов
	Быстрота и правильность принятия решений при владении мячом. (экспертная оценка в двусторонней игре)		1-5 баллов
Психологические способности	Уровень концентрации внимания. (экспертная оценка в двусторонней игре)		1-5 баллов
	Уровень умения преодолевать трудности, адекватно реагировать на свои ошибки и ошибки партнеров, соперников. (экспертная оценка в двусторонней игре)		1-5 баллов

	Уровень желания сотрудничать с партнерами, тренером. (экспертная оценка в двусторонней игре)	1-5 баллов	1-5 баллов
--	---	------------	------------

Для зачисления и перевода обучающихся на следующий год обучения на этапе необходимо выполнение нормативов по общей физической, технической, а также по уровню игрового мышления и уровню развития психологических способностей. Для зачисления на первый год обучения необходимо набрать не менее 18 баллов. Для зачисления на второй год обучения необходимо набрать не менее 25 баллов. Для зачисления на третий год обучения необходимо набрать не менее 35 баллов. Если несколько кандидатов набрали более 50% баллов, то приоритет отдается тем, кто набрал наибольшее количество.

В случае, если у двух или нескольких кандидатов на зачисление на этап спортивной подготовки, по результатам тестирования уровня физической, технической подготовленности и уровня развития игрового мышления и психологических способностей, набралось одинаковое количество баллов, то приоритет отдается тем, кто набрал наибольшее количество баллов по результатам тестирования уровня игрового мышления и психологических способностей.

Зачисление на этап подготовки и вакантные места производится на основании конкурсного отбора. Количество обучающихся для перевода на следующий учебный год или этап подготовки определяется с учетом возможности учреждения и муниципального задания на соответствующий год.

Методические указания по организации тестирования по общей физической и технической подготовке, оценки уровня игрового мышления и развития психологических способностей.

• Общая физическая подготовка

Бег 10м, 30 м (с высокого старта)

Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более 2х человек, старт высокий, на сигнал - «внимание» и свисток тренера. Время фиксируется секундомером. Дается две попытки, во внимание принимается лучшее время.

Челночный бег 3х10 м

По команде «старт» спортсмен начинает резкое ускорение в сторону ближайшей фишки (разметки). После касания ее рукой происходит резкий разворот, выполняющийся с помощью стопорящего шага (максимально быстрое изменение направление бега). Теперь цель движения - следующая фишка, находящаяся на расстоянии 10 м. Достигнув этой точки и коснувшись фишки, спортсмен направляется обратно. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать финиш.

Прыжок в длину с места

Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги. Две попытки.

- Техническая подготовка

Ведение мяча 10метров

Испытуемый должен провести мяч по прямой на расстояние 10м, выполнив не менее трех касаний мяча. Оценивается время от команды «Марш!», до пересечения испытуемым финишной линии.

Ведение мяча с изменением направления 10метров

На дистанции 10м устанавливаются три стойки на расстоянии 2,5м, 5м, 7,5м.

Испытуемый должен за минимальное время провести мяч «змейкой» от стартовой линии до финиша

Ведение мяча 3X10м

На расстоянии 10м устанавливаются две стойки. Испытуемый должен обвести мячом стойки с дальней стороны любой ногой, пробежав с ведением 3 отрезка по 10метров.

Удар по воротам на точность

Удары по воротам 3мX2м выполняются по неподвижному мячу любой ногой с расстояния 10 м. Испытуемые посылают мяч в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по 10 ударов. Учитывается количество попаданий.

Игровое мышление

Выбор позиции на поле. Оценивается насколько испытуемый правильно и своевременно занимает позицию на поле в зависимости игровой ситуации (команда атакует, команда обороняется), и в зависимости от расстановки предложенной тренером (защитник, полузащитник, нападающий)

Активность игрока. Оценивается степень вовлеченности испытуемого в игру. Игрок должен смело и решительно идти на мяч, стремиться играть в нужный момент на опережении соперника, на добивании, на перехвате мяча).

Быстрота и правильность принятия решения при владении мячом. Эксперт оценивает насколько быстро и рационально испытуемый выбирать вариант продолжения игры, когда мяч находится у него (отдает пас свободному игроку, наносит удар по воротам, идет в дриблинг или обводку).

Психологические способности

Уровень концентрации внимания. Эксперт оценивает: не отвлекается ли игрок во время упражнений и матчей на внешние раздражители, его степень сосредоточенности на выполнении конкретной задачи.

Уровень умения преодолевать трудности, адекватно реагировать на свои ошибки, ошибки партнеров, соперников. Оценивается, как игрок справляется со сложными для него ситуациями в тренировках и играх, поддерживает ли партнеров по команде в

случае их ошибки, не позволяет ли себе некорректного поведения в адрес других участников упражнений или матчей.

Уровень желания сотрудничать с партнерами, тренером. Эксперт оценивает заинтересованность испытуемого в групповых межличностных взаимодействиях (игрок задает тренеру уточняющие вопросы, проявляет желание помочь с расстановкой или сбором инвентаря, доброжелательно подсказывает партнерам в ходе упражнений или двусторонних игр, проявляет внутреннюю мотивацию к занятиям в группе).

4. Рабочая программа

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на Программе
Программный материал для учебно-тренировочных занятий на начальном этапе спортивной подготовки представлен по разделам:

4.1. Общая физическая подготовка;

Техническая подготовка;

Тактическая подготовка;

Интегральная подготовка;

Теоретическая подготовка.

Общая физическая подготовка

- **Общеразвивающие упражнения без предметов**

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг). Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Акробатические упражнения

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полеткувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 1-2 кг, мешочки с песком 2-3 кг) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание 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.

Упражнения для развития быстроты

Повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). 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.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) на перегонки. 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).

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля).

Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" и др.

4.2. Техническая подготовка

Удары по мячу ногой:

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью

подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой:

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Прием мяча:

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад.

Прием внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Прием с уходом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника

Ведение мяча:

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость. выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Отбор мяча:

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Ложные движения (финты):

Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. - Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом).

Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Финт «Перешагивание»

Финт «Перемах», «Двойной перемах»

Вбрасывание мяча:

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря:

Основная стойка вратаря.

Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без

падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега.

-1—1 «-» «-»

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Техника передвижений в игре:

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом.

Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадам и прыжком.

4.3.Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.

Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание».

Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие

игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

4.4. Интегральная подготовка

Игровые упражнения в равных составах.

Упражнения: 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 и т.п.

Игровые упражнения в неравных составах.

Упражнения: 3х1, 4х1, 4х2, 5х2, 6х3 и т.п.

Игровые упражнения с изменяющейся численностью (с нейтральными игроками)

Упражнения: 2х2+2н, 3х3+2н, 4х4+4н, и т.п.

Интегральные упражнения могут проводиться без взятия ворот, со взятием ворот, со взятием линии, доставкой мяча в определенную зону.

За счет изменения количественного состава, размеров площадки, ограничения касаний и времени тренер регулирует соотношение компонентов нагрузки (интенсивность и объем), скорость тактического мышления, уровень сопротивления при выполнении технических элементов.

4.5. Учебно-тематический план

В Таблице 11 представлен учебно-тематический план, который включает темы по теоретической подготовке обучающихся на Программе.

Таблица 11.

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведен	Краткое содержание
Всего на этапе до года: свыше года	187 мин 250мин		
Физическая культура и спорт в России.	10мин 15мин	сентябрь	Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья

Развитие футбола в России и за рубежом	10мин 15мин	сентябрь	Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по футболу. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры).
Влияние физических упражнений на организм занимающихся	10мин 15мин	октябрь	Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.
Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	20мин 30мин	октябрь, июнь-август	Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Закаливание. Питание. Значение питания как фактора борьбы за

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж	10мин 15мин	январь, июнь - август	Значение и содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля.
Общая и специальная физическая подготовка	10мин 10мин	январь	Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств
Техническая подготовка	10мин 15мин	В течение года	Высокая техника владения мячом — основа спортивного мастерства.
Тактическая подготовка	20мин 30мин	В течение года	Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков Тактика отдельных линии и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка	20мин 25мин	март	Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.
Правила игры. Организация и проведение соревнований	20мин 20мин	май-август	Правила игры в футбол. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности.
Установка перед играми и разбор проведенных игр	30мин 40мин	май-август	Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Места занятий, оборудование и инвентарь	20 мин 25 мин	сентябрь, октябрь	Подсобное оборудование и его назначение. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.
Техника безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований	20мин 20мин	сентябрь февраль	Инструкции по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований; Обучение навыкам и методам профилактики спортивного травматизма обучающихся.

Рекомендации по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях.

При проведении учебно-тренировочных занятий тренеры-преподаватели и обучающиеся должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором МБОУ ДО «СШ «Атом».

Тренеры-преподаватели обязаны соблюдать утвержденное расписание учебно-тренировочных занятий.

К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер-преподаватель не должен допускать до учебно-тренировочных занятий обучающихся, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям.

Тренер-преподаватель проводит обучение навыкам и методам профилактики спортивного травматизма обучающихся. Обучающиеся должны знать и уметь применять на практике методы профилактики спортивного травматизма.

Во время проведения учебно-тренировочных занятий необходимо строго соблюдать требования техники безопасности. Обучающимся запрещается находиться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель обязан проверить физическое и психологическое состояние

обучающегося перед началом занятий. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки, чтобы избежать различного рода повреждений и травм.

Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «футбол» на Программе по годам обучения

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена в Программе по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

Гриф согласования с руководителем Организации;

Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

Пояснительная записка:

Характеристика вида спорта и его отличительные особенности

Цель и задачи этапа начальной подготовки;

Режим учебно-тренировочных занятий;

Режим тренировочной работы по спортивной подготовке;

Прогнозируемый результат усвоения дополнительной образовательной программы обучающимися;

Учебно-тренировочный план;

Методическая часть:

План воспитательной работы;

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

VI. Система контроля и зачетные требования V. Перечень информационного обеспечения.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки обучающийся, должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».

Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие футбольного поля;

наличие игрового зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 12);

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период

проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица 12

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой	штук	8
5.	гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	2 на группу
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	1 на тренера - преподавателя
11.	свисток	штук	1 на тренера - преподавателя
12.	Тренажер "лесенка"	штук	2 на группу
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	50 на группу
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	1 на тренера - преподавателя
18.	Мяч футбольный (размер №3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер №4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер №5)	штук	12

6.2 Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу СШОР «Юность», реализующей Программу:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер»,

утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н

(зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н

(зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий 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).

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость

(объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Информационно-методические условия реализации программы

Список источников, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 30.04.2021 №127-ФЗ «О внесении изменений в

федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской

Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 № 999
«Об

утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

Приказ Министерства спорта России от 16.08.2013 № 645 "Об

утверждении порядка приема лиц в физкультурно - спортивные организации, созданные российской федерацией и осуществляющие спортивную подготовку";

Приказ Министерства спорта России от 17.11.2021 № 901 «Об

утверждении правил вида спорта «футбол»;

Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 №634 «Об

особенностях организации и осуществления деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Положение о паспортизации субъектов футбола регистрационной политике РФС, утвержденное исполкомом общероссийской общественной организации «Российский футбольный союз» постановление исполкома РФС № 202/7 от 27 октября 2021 года с изменениями, утвержденными постановлениями исполкома РФС № 203.4, 203.6 от 15 декабря 2021 года, постановлением бюро исполкома РФС № 271.5 от 14 июля 2022 года.

Приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),

Приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519),

11. Приказ Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)

Приказ 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);

Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2008. - 152 с.

Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008. - 272 с.

Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с.

Губа В.П., Квашук П.В., Краснощеков В.В., Ежов П.Ф., Блинов В.А.

Примерная программа Футбол для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, М.: Советский спорт, 2010. - 126 с.

- Губа В.П., Лексаков А.В. Теория и методика футбола: учебник. - М.: Советский спорт, 2013. - 536 с.
- Дополнительное образование детей. Учебное пособие для вузов. - М.: Владос, 2015. - 256 с.
- Евладова Е.Б., Логинова Л.Г. Как разработать программу внеурочной деятельности и дополнительного образования. Методическое пособие ФГОС 15г.. - Москва: Высшая школа, 2015. - 259 с.
20. Законодательство в образовании: Сборник основных нормативноправовых документов в области образования. - М.: Современный гуманитарный университет, 2013. - 161 с.
21. Золотарева А. В. Дополнительное образование детей / А.В. Золотарева. - М.: Академия развития, 2016. - 304 с.
- Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. - М.: Олимпия, 2007. - С. 10-12.
- Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) - 111 с.; 2 этап (11-12 лет) - 204 с.; 3 этап (13-15 лет) - 310 с.; 4 этап - 165 с.].
- Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010. - 176 с.
- Перечень интернет - ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:
1. www.ffso.nagradion.ru
www.minsport.gov.ru
www.minsport.midural.ru
минобрнауки.рф
www.minobraz.ru

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022520

Владелец Смирнов Евгений Александрович

Действителен с 25.04.2023 по 24.04.2024