**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

 **ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

 **«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АЛЕКС-АРЕНА»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| "ПРИНЯТА"на заседании Педагогического советаМБУ ДО «СШ "Алекс-Арена»Протокол от «2\_» октября 2024 г № 4\_ |  | "УТВЕРЖДЕНА"приказом директораМБУ ДО «СШ «Алекс-Арена»№\_96 -одОт « 17 » октября 2024 г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**«ФУТБОЛ»**

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утверждённого Приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022г №1000, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утверждённой Приказом Минспорта РФ от 14.12.2022 N 1230.

Срок реализации программы:

* на этапе начальной подготовки – 3 года;
* на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4-6 лет;

**с. Александровское 2024 г**

**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 «Футбол» с учетом совокупности требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 года № 1000 (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» утверждённой Приказом Минспорта России от 14.12.2022 года № 1230.

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

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

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

* + овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;
	+ овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
	+ умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
	+ умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
	+ развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

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

**Футбол** (от [англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *foot* —ступня, *ball* —мяч) — командный вид [спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), в котором целью является забить [мяч](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D1%8F%D1%87) в [ворота](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B0_%28%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%29) соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время футбол является самым популярным и массовым [видом спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0) в мире.

Правила игры публикуются в ФИФА, но поддерживаются Международным советом футбольных ассоциаций (IFAB).

Каждая команда состоит максимум из одиннадцати игроков (без учета запасных), один из которых должен быть вратарём. Правила неофициальных соревнований могут уменьшить количество игроков, максимум до 7. Вратари являются единственными игроками, которым позволено играть руками при условии: они делают это в пределах штрафной площади у своих собственных ворот. Хотя есть различные позиции на поле, эти позиции не обязательны.

Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух [таймов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%B9%D0%BC) по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами.

Цель игры — забить мяч в ворота соперника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Используемый для игры футбольный мяч должен быть [сферической](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B0) формы. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

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

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

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

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

**проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализацииэтапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц,проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальнойподготовки | 3 | 7 | 14 |
| Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | 4-6 | 10 | 12 |

При комплектовании учебно – тренировочных групп в СШ учитываются:

-возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов), в том числе объем недельной тренировочной нагрузки;

-выполнение нормативов по ОФП и СФП:

* достижение спортивных результатов;
* возраст обучающегося;
* наличие у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта футбол.

Максимальная наполняемость учебно – тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышает двукратного количества обучающихся.

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

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

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

**4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальнойподготовки | Учебно- тренировочный этап (этап спортивнойспециализации) |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свышетрех лет |
| Количество часовв неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-16 |
| Общее количествочасов в год | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-832 |

В зависимости от периода подготовки (подготовительный, переходный, соревновательный) начиная с учебно – тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно – тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно – тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

-групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

-тренировочные сборы;

-участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

-инструкторская и судейская практика;

-медико-восстановительные мероприятия;

-тестирование и контроль.

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

-на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

При проведении более одного учебно - тренировочного занятия в 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.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 час. Для обеспечения непрерывности учебно–тренировочного процесса в СШ :

1. объединяются (при необходимости) на временной основе учебно–тренировочные группы для проведения учебно–тренировочных занятий в связи с выездом тренера – преподавателя на спортивные соревнования, учебно–тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.
2. проводятся (при необходимости) учебно–тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно–тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
	* не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.
	* не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

-обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

**Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период их проведения учитывается в учебно-тренировочном графике.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно- тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки(количество суток) |
| Этап начальнойподготовки | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятияпо подготовкек международным спортивным соревнованиям | - | - |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятияпо подготовкек чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятияпо подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятияпо подготовке к официальным спортивнымсоревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - |
| 2.3. | Мероприятия для комплексногомедицинского обследования | - | - |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятияв каникулярный период | До 21суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

**Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта**

**«футбол»**

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состояния тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

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

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценки уровня развития физических качеств, выявление сильных и слабых сторон спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

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

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальнойподготовки | Учебно- тренировочныйэтап (этап спортивной специализации) |
| Догода | Свышегода | До трехлет | Свышетрех лет |
| Контрольные | 3 | 4 | 3 | 1 |
| Основные | - | - | 1 | 1 |

**6.Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Учебный план заполняется в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановление) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Учебный год начинается 01.01. и заканчивается 31.12.

Учебно – тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно – тренировочным планом подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

Используются следующие виды планирования учебно – тренировочного процесса:

-перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

-ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно – тренировочных занятий;

-ежеквартальное позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно – тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях;

-ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения УТЗ, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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».

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **\№ п/п** | **Виды подготовки** | **Этапы и годы подготовки** |
| Этап начальной подготовки | Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации) |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трехлет |
| **Недельная нагрузка в часах** |
| **4,5-6** | **6-8** | **10-12** | **12-16** |
| **Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах** |
| **2** | **2** | **3** | **3** |
| **Наполняемость групп (чел)\*\*** |
| **14** | **12** |
| 1. | Физическая подготовка: |  |  |  |  |
| Общая физическая подготовка | 30-45 | 46-71 | 68-87 | 106-142 |
| Специальная физическая подготовка |  |  | 46-48 | 68-92 |
| 2. | Техническая подготовка | 110-162 | 140-180 | 182-218 | 124-158 |
| 3. | Тактическая подготовка | 2-3 | 3-4 | 10-12 | 21-42 |
| 4. | Психологическая подготовка | 0-0 | 0-0 | 10-12 | 12-8 |
| 5. | Теоретическая подготовка | 2-3 | 3-4 | 5-6 | 6-8 |
| 6. | Аттестация | 2-4 | 4-4 | 6-6 | 6-8 |
| 7. | Соревновательная деятельность |  |  | 38-50 | 50-67 |
| 8. | Инструкторская практика |  |  | 10-12 | 6-8 |
| 9 | Судейская практика |  |  | 10-12 | 6-8 |
| 10 | Восстановительные мероприятия | 6-4 | 4-6 | 6-8 | 42-44 |
| 11 | Медицинское обследование | 2-2 | 2-2 | 4-4 | 6-6 |
| 13. | Интегральная | 84-90 | 113-145 | 124-149 | 181-241 |
| **Общее количество часов в год** | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-832 |

28242

**7.Календарный план воспитательной работы**

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

-формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

 -воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

-привитие навыков здорового образа жизни;

-формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

-развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

**План воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:*** практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;
* приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;
* приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;
* формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;
 | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:*** освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;
* составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;
* формирование навыков наставничества;
* формирование сознательного отношения к учебно- тренировочному и соревновательному процессам;
* формирование склонности к педагогической работе;
 | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:*** формирование знаний и умений

в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);* подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;
 | В течение года |
| 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 иукрепления 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 вРоссийской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта собучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивнойподготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:* физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;
* тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные

образовательные программы спортивной подготовки; | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, 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;
 | В течение года |

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивнойподготовки | Содержание мероприятия и его форма | Срокипроведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
| Начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета осценарий/программа, фото/видео | проведении | мероприятия: |
| 2. Теоретическоезанятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение врегионе |
| 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 домашнегозадания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| 4. Антидопинговаявикторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на спортивных мероприятиях. |
| 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системыантидопингового образования. |
| 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговойкультуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопроспо антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»,«Роль тренера и родителей в процессе формированияантидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| Учебно-Тренировочный этап(этап спортивной специализации | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса- это неотъемлемая часть система антидопингового образования. |
| 3. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторин на спортивных мероприятиях |
| 4.Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»«Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| 5.Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. |

**9. Планы инструкторской и судейской практики.**

Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования обучения могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения учебно- тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | УТГ-2 | уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером-преподавателем. |
| 2 | УТГ-3 | * необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками;
* находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов;
* уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе;
* совместно с тренером- преподавателем принимать участие в судействе учебных игр в своей группе;
* уметь вести прокол соревнований.
 |
| 3 | УТГ-4-5 | * привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами младших возрастов;
* привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил

соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. |

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

Медико – восстановительные мероприятия проводятся с целью медико – биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий. (п. 22 Приказа № 999)

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «футбол». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. К здоровью юных спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

**Восстановительные средства и мероприятия**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Предназначение** | **Задачи** | **Средства и мероприятия** | **Методические указания** |
| **Этап начальной подготовки** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развитие физических качеств с учетомСпецифики вида спорта, физическая итехническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности | Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки.Гигиенический душежедневно, ежедневноводные процедуры закаливающегохарактера, сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающихвосстановление по механизму активного отдыха, проведениезанятий в игровой форме. |
| **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** |
| Перед тренировочным занятием, соревнованием | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждением перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие её, объёмам и интенсивности ФСО юных спортсменов. | Упражнение на растяжение Разминка Массаж Активизация мышц | 3 мин10-20 мин5-15 минРастирание  |
| Во время тренировочного занятия, соревнования | Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения | Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.Восстановительный массаж возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)Психорегуляция мобилизующей направленности. | В процессе тренировки3-8 мин3 мин  |
| Сразу после тренировочного занятия  | Восстановление функциикардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена | Комплексвосстановительных упражнений-ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный | 8-10 мин |
| Через 2-4 часапослетренировочного занятия | Ускорение восстановительногопроцесса | Локальный массаж, массажмышц спины (включая шейно-воротниковую зону)Душ-теплый,умереннохолодный, теплыйСеансы аэроионотерапийПсихорегуляция реституционнойнаправленности | 8-10 мин5-10 мин5 минСаморегуляция, гетерорегуляция |
| В середине микроцикла,в соревнованиях и свободный от игр день | Восстановлениеработоспособности,Профилактика перенапряжений | Упражнения ОФПвосстановительной направленности Общий массаж | ВосстановительнаяТренировкаПосле восстановительнойтренировки |
| После микроцикла,соревнований | Физическая и психологическаяподготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений | Упражнения ОФПвосстановительной направленностиПсихорегуляция реституционнойнаправленности | Восстанови-тельная тренировка, туризмСаморегуляция, гетерорегуляция |
| После макроцикла,соревнований | Физическая и психологическаяподготовка к новому циклу нагрузок, профилактикапереутомления | Средства те же, что и послемикроцикла,применяются в течение нескольких дней | ВосстановительныеТренировки ежедневно |
| Перманентно | Обеспечение биоритмических,энергетических,восстановительн ых процессов | Сбалансированноепитание, витаминизация, щелочные минеральные воды, биологическиактивные пищевые добавки | 4500-5500ккал/день,режим сна,аутогенная саморегуляция |

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверхвосстановления», или суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико- гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

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

***Педагогические средства восстановления включают:***

* рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
* построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
* варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
* разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
* разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

***Медико-гигиенические средства восстановления включают:*** сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно- гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

***Психологические средства восстановления включают:*** психо-регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием, терренкуром.

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

**III.Система контроля.**

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

 **11.1. На этапе начальной подготовки:**

-изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

-повысить уровень физической подготовленности;

-овладеть основами техники вида спорта «футбол»;

-получить общие знания об антидопинговых правилах;

-соблюдать антидопинговые правила;

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

 **11.2.На учебно-тренировочном этапе:**

-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, втором и третьем году;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

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

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

***Обязательное контрольное тестирование включает:***

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимися соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

**13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единицаизмерени я | Норматив до годаобучения | Норматив свыше годаобучения |
| мальчики | мальчики |
| 1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |
| 1.1 | Челночный бег 3x10 м | с | Не более | Не более |
| - | 9,30 |
| 1.2 | Бег на 10 м с высокого старта | с | Не более | Не более |
| 2,35 | 2,30 |
| 1.3 | Бег на 30 м | с | Не более | Не более |
| - | 6,0 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее | Не менее |
| 100 | 120 |
| 2.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |
| 2.1 | Ведение мяча 10 м | с | Не более | Не более |
| 3,20 | 3,00 |
| 2.2 | Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная совторого года спортивной подготовки) | с | Не более | Не более |
| - | 8,60 |
| 2.3 | Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | с | Не более | Не более |
| - | 11,6 |
| 2.4 | Удар на точность по воротам (10ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки) | Количест вопопаданий | Не менее | Не менее |
| - | 5 |
| 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 | 110 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта**

**«футбол»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единицаизмерения | 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 3x10 м | с | Не более |  |
| 8,70 | 9,00 |
| 1.3 | Бег на 30 м | с | Не более |  |
| 5,40 | 5,60 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчкомдвумя ногами | см | Не менее |  |
| 160 | 140 |
| 1.5 | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого годаспортивной подготовки) | См | Не менее |  |
| 30 | 27 |
| 2.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол» |
|  | Ведение мяча 10 м | с | Не более |  |
| 2,60 | 2,80 |
|  | Ведение мяча с изменением направления 10 м | с | Не более |  |
| 7,80 | 8,00 |
|  | Ведение мяча 3x10 м | с | Не более |  |
| 10,00 | 10,30 |
|  | Удар на точность по воротам (10ударов | Количествопопаданий | Не менее |  |
| 5 | 4 |
|  | Передача мяча в «коридор»м (10 попыток) | Количество попаданий | Не менее |  |
| 5 | 4 |
|  | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго годаспортивной подготовки) | м | Не менее |  |
| 8 | 6 |
| 2,20 | 2,30 |
| 5,40 | 5,60 |
| 160 | 140 |
| 8,70 | 9,00 |
| 20 | 16 |
|  | Челночный бег 104м с высокогостарта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6) | с | Не менее |  |
| 29,40 | 32,60 |
| 5.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Не устанавливается |
| 5.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд»,«второй юношеский спортивный разряд»,«первый юношеский спортивный разряд»,«третий спортивный разряд» |

**IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол».**

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

Классификация видов обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды обучения | Действия тренера и обучающегося |
| 1 | Сообщение | 1. Тренер сообщает учебную информацию.
2. Обучающийся слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание.
 |
| 2 | Программированное | Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам).Контроль тренера и самоконтроль футболиста.Обучающийся усваивает учебную информацию последовательно, по частям. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3 | Проблемное | Тренер ставит проблему, выделяет основные ее части.Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), обучающегося, формирует побудительные стимулы к решению проблемы.Обучающийся осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблем, получаетрезультат, усваивает знания,вырабатывает способ их приобретения. |
| 4 | Игровое |  Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент,результат, обсуждение, выводы. |
| 5 | Самостоятельное |  Обучающийся находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения, навыки в практике. |

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

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

*Техническая подготовка* – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для футбола, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

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

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

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

* соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;
* выполнение плана спортивной подготовки;

-наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил.

*Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде.*

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

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

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

Занимаясь дзюдо, футболист совершенствуется в выполнении укрывания мяча корпусом, а также развивает свою ловкость и силу.

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

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

**Скоростно-силовая подготовка** (сочетание быстроты и силы) – способность проявлять силовые усилия в наименьшее время. Нельзя разделить силовую и скоростную тренировку во времени, т.е. работать надо в комбинации. Упражнения из тяжѐлой атлетики, («рывок»,

«толчок», жим лежа, прыжки со штангой) помогают футболистам развивать силу, скоростно- силовые качества. Работа со штангой, должна проходить под строгим наблюдением тренера и с соответствующим весом и нагрузкой для каждого отдельного ребенка. Тренер всегда должен помнить, что основная задача на уровнях подготовки – не навредить здоровью обучающегося!

**Общая физическая подготовка**

**Общая физическая подготовка** – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательных систем, и развитие общей выносливости гимнастов. С помощью ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению следующих задач:

* + общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;
	+ расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно- двигательного аппарата будущих гимнастов с учетом специфики художественной гимнастики.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, бег, плавание, езда на велосипедах.

**Для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа**

1. **Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

**2.Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, 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 – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание 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, перетаскивания, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

 **3.Упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. 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 малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

 **4.Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

 **5.Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. 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.

 **6.Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

 **7.Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол, волейбол.

**Специальная физическая подготовка**

1. **Упражнения для развития быстроты.**

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. Д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 **–** 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно и т. Д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. Д. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. П.). Бег с изменением направления (до 180'). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. Д.

«Челночный бег» (туда и обратно): 2х10 м. 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т. П. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. Д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

**Для вратарей**. Из «стойки вратаря» рывки (на 5 – 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2 – 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

1. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 – 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа

«волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. Д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

**Для вратарей**. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 – 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

1. **Упражнения для развития специальной выносливости.**

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же*,* но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. Д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 – 5 игроками.

1. **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 вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

**Для вратарей**. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180'). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через

стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

***Упражнения для развития силы*.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

***Упражнения для развития скоростных качеств*.** Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых обще- развивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

***Упражнения для развития гибкости*.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

***Упражнения для развития ловкости*.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

***Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

***Упражнения для развития общей выносливости*.** Упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

**15.Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапспортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объемвремени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|  | **Всего на этапе начальной подготовки до** |  |  |  |
|  | **одного года обучения/ свыше одного** | **≈ 120/180** |
|  | **года обучения:** |  |
|  | История возникновения вида спорта и его | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. |
|  | развитие | Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
|  | Физическая культура – важное средство |  |  | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая |
|  | физического развития и укрепления | ≈13/20 | октябрь | культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, |
|  | здоровья человека |  |  | нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
|  | Гигиенические основы физической |  |  | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. |
|  | культуры и спорта, гигиена обучающихсяпри занятиях физической культурой и | ≈13/20 | ноябрь | Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивныхобъектах. |
|  | спортом |  |  |  |
| Этап | Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. |
| начальной | Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| подготовки | Самоконтроль в процессе занятий | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и |
|  | физической культуры и спортом | 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 |
|  | элементам техники и тактики вида спорта | выполнения. |
|  |  |  |  | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) |
|  | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивныхсудейских 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 | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного |
|  | виду спорта | инвентаря. |
| Учебно- трениро- вочный этап (этапспортивнойс пециализа- ции) | **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 олимпийскогодвижения | ≈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 подготовкеобучающихся 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, | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы |
| самоанализ обучающегося | спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико- |  |  | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. |
| тактической подготовки. Основы техники | ≈70/107 | май | Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в |
| вида спорта |  |  | достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь- | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. |
| апрель | 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 кэксплуатации, 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. |

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

16.Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта "футбол" основаны на особенностях вида спорта "футбол". 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 при формировании годового учебно-тренировочного плана и составлении плана физкультурных и спортивных мероприятий.

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

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно- тренировочных групп.

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

**Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

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

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

-при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

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

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

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

-при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

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

 17.Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

* наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;

-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) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);

* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
* обеспечение спортивной экипировкой;
* обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
* обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
	+ медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организация систематического медицинского контроля

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Барьер тренировочный (регулируемый) | штук | 10 |
| 2. | Ворота футбольные, тренировочные, переносные уменьшенных размеров с сеткой 2x5м) | штук | 4 |
| 3. | Ворота футбольные, тренировочные, переносные уменьшенных размеров с сеткой 2x3м) | штук | 4 |
| 4. | Ворота футбольные, тренировочные, переносные уменьшенных размеров с сеткой (1x2м или 1x1м) | 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 | штук | 4 |
| 8. | Сетка для переноски мячей | штук | 2/на группу |
| 9. | Стойка для обводки | штук | 20 |
| 10. | Секундомер | штук | 1/на тренера- преподавателя |
| 11. | Свисток | штук | 1/на тренера- преподавателя |
| 12. | Тренажер «лесенка» | штук | 2/на группу |
| 13. | Фишка для установления размеров площадки | штук | 50/на группу |
| 14. | Флаг для разметки футбольного поля | штук | 6 |
| Для спортивной дисциплины «футбол» |
| 15. | Ворота футбольные стандартные с сеткой | штук | 2 |
| 16. | Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой | штук | 2 |
| 17. | Макет футбольного поля с магнитными фишками | штук |  |
| 18. | Мяч футбольный (размер №3) | штук | 14 |
| 19. | Мяч футбольный (размер №4) | комплект | 14 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 20. | Мяч футбольный (размер №5) | штук | 14 |
|  | Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| Первый годПервый год | Второй год | Третий год | До трех лет | Свышетрех лет |
| 1. | Мяч футбольный (размер № 3) | штук | На группу | 14 |  | - | - | - |
| 2. | Мяч футбольный (размер № 4) | штук | На группу |  | 14 | 12 | 12 | - |
| 3. | Мяч футбольный (размер № 5) | штук | На группу | - | - | - | - | 12 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

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

|  |
| --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
|  |  |  |  | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
|  |  |  |  | количество | срок эксплуатации (месяцев) | количество | срок эксплуатации (месяцев) |
| 1 | Бутсы футбольные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 12 |
| 2 | Гетры футбольные | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 6 |
| 3 | Перчатки вратарские | пар | на занимающегося вратаря | - | - | 1 | 12 |
| 4 | Рейтузы для вратаря | штук | на занимающегося вратаря | - | - | 1 | 12 |
| 5 | Свитер для вратаря | штук | на занимающегося вратаря | - | - | 1 | 12 |
| 6 | Трусы футбольные | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 6 |
| 7 | Футболка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 12 |
| 8 | Щитки футбольные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 12 |

**18.Кадровые условия реализации Программы**

* + 1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера- преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол».

* + 1. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

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", утвержденный 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).

**19.** **Информационно-методические   условия    реализации    Программы**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол- Приказ Минспорта России № 1000 от 16.11.2022г.
2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**футбол**» утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 N 1230.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
5. Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
6. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
7. - Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
8. - Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
9. - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологически

требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
2. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.
3. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.

13. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.

14.Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.

15. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.

16.Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.

17. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с. 95

18. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.

1. Хрущѐв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет.
3. М.: Граница, 2008. - 272 с. Годик М.А., Скородумова А.П.Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
4. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. –М.: Олимпия; Человек 2007. 1 этап (8–10 лет) – 111 с.
6. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. 176 с.
7. Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол. – М., Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2004

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки**

**лицами, проходящими спортивную подготовку.**

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