

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА АЛТАЙСКОГО КРАЯ
КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
спортивной подготовки
«Спортивная школа олимпийского резерва
по футболу Алексея Смертина»
(КГБУ СП «СШОР по футболу А. Смертина»)

Принято тренерским советом
протокол от «16» 12 2022 г. № 5



Директор
Е.М. Татаринцев

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

Разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол
(приказ Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000),
Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта
«футбол» (приказ Минспорта России от 14.12.2022г).

Срок реализации программы: не менее 10 лет.

Разработчики: (Ф.И.О. автора, должность):

Дериглазова Г.Н.-заместитель директора
по спортивной подготовке;
Путинцев М.Н.-инструктор-методист спортивной школы;
Дильмухаметов М.Р. -тренер;
Булавин Е.В.-тренер;
Грушин А.П. –тренер;
Евглевский В.А.-тренер;
Жбанникова О.Н.-тренер;
Игнатенко Ал. А. –тренер;
Копылов Н.Н.-тренер;
Кукавицин К.В.- тренер;
Пантин Ю.В.-тренер;
Стрельников Д.А.-тренер;
Шабалин Н.А.-тренер
Шатохин С.А.-тренер.

г.Барнаул

I. Общие положения

1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Футбол – это командно-игровой вид спорта, главной целью которого является забить в ворота противника мяч (забить гол). Матч (отдельная футбольная игра) состоит из двух таймов по 45 минут, между таймами перерыв 15 минут, после перерыва команды меняются воротами. Главная цель игры, забить как можно больше мячей в ворота противника и при этом не допустить, чтобы гол забили своей команде. В настоящее время футбол является самым популярным и массовым видом спорта в мире. Футбол предъявляет самые различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку. В первую очередь, от футболиста требуется:

- умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспосабливаться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега);
- мгновенная реакция;
- коммуникабельность (социальный аспект);
- способность быстро принимать решения.

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом:

- совершенствуется функциональная деятельность организма,
- обеспечивается правильное, физическое развитие,
- формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности. Также занятия футболом – благодатная почва для развития координационных и кондиционных качеств и двигательных умений школьников. Проведение тренировочных занятий является обязательным условием чёткой организации учебно-тренировочного процесса любой команды. При организации тренировок наиболее благоприятным вариантом является наибольшее соответствие условий занятий правилам и нормам ФИФА, поэтому при подготовке тренировочной базы необходимо следить за этим соответствием. Любая тренировка состоит из теоретической (тактической), технической и «силовой» частей и для каждой из них необходимы соответствующие условия.

К ним можно отнести: инвентарь, экипировку, поле, различные тренажеры, восстановительный комплекс.

Футбол, как и любая другая игра, не терпит бессистемности. Выбор тактических действий в футболе напрямую зависит от предпочитаемой тренером стратегии - оборонительной или наступательной.

Одним из основополагающих факторов подготовки футболистов является изучение и совершенствование технической подготовки.

Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приёмы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает

передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча.

Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приёмов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивается уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей, и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с проблемами в технике и тактике. Поэтому начинают обучение техническим приёмам с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол. Обучение техническим приёмам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол.

Упор на «технику» позволяет игрокам во время матча в меньшей степени акцентировать внимание на мяче, его обработке и сохранении, что предоставляет больше времени на разработку комбинаций, оценку ситуации на поле, определение стратегии игры.

Для развития необходимых скоростных и силовых качеств у футболистов необходимо использовать не отдельно взятые упражнения или методы, а целый взаимосвязанный комплекс занятий, обеспечивающие постепенное наращивание физических кондиций и сохранение оптимальной формы в течение максимально долгого времени. Для этого существуют специально разработанные врачами и тренерами команд планы развития физической готовности игроков.

2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по футболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 1000¹ (далее – ФССП).
 3. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Программа предназначена для стандартизации тренировочно-соревновательной деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку и оказания методической помощи тренерам, работающим с футболистами.
 4. Особенности организации тренировочного процесса футболистов.
- Процесс подготовки футболистов включает следующие организационные формы: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, спортивно-педагогическое тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях

АЛЕКСЕЯ СМЕРТИНА

и матчевых встречах, тренировочные сборы, инструкторская и судейская практики.

5. Тренировочные занятия. Продолжительность их 45-180 мин, структура — трехчастная. Вводная часть тренировочного занятия служит для организации занимающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей — общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающие общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия. Основная часть тренировочного занятия предназначена для специальной подготовки занимающихся. В неё включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приёмов. Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Эта типовая структура тренировочного занятия может меняться в зависимости от решаемых задач, контингента занимающихся и условий проведения.

Соревнования, являясь неотъемлемой составной частью подготовки спортсменов, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм спортивной подготовки. Они предусматривают определенную последовательность специальных мероприятий: установка на игру, разминка (самостоятельная или общая); соревнование, разбор выступления, устранение ошибок и слабых мест в подготовке.

Самостоятельные занятия в виде зарядки и самостоятельной тренировки составляют обязательную часть тренировочного процесса. Они используются для устранения слабых мест в физической подготовке и недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается тренером совместно со спортсменом. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений. Данная организационная форма в качестве обязательной реализуется на тренировочном этапе.

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки юных футболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) являются неотъемлемой частью эффективного управления подготовки юных спортсменов на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата. Тестирование входит в содержание педагогического контроля.

Тренировочные сборы - это организованный определенным образом распорядок дня спортсменов, предусматривающий ежедневно два тренировочных занятия и осуществляемый в условиях пребывания на спортивной базе. Они служат для концентрации тренировочных воздействий с целью получения максимального эффекта. В соответствии с целевой направленностью тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям. Последние включают:

- сборы по общей или специальной физической подготовке;
- тренировочные сборы в каникулярный период.

6. Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по футболу;

- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по футболу и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в футболе содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области футбола, освоение правил вида спорта, изучение истории футбола, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по футболу.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годового цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футболу и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 8 лет, желающие заниматься футболом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки не моложе 10 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 13 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не

ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 14 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице

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

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

III Режимы учебно-тренировочной работы.

3.1. С учетом специфики вида спорта футбол определяются следующие особенности учебно-тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта футболу определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта футболу осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

4. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового

объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых *максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футболу*, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема **учебно-тренировочной** работы по виду спорта футболу представлены в **таблице № 7**.

3.2. Предельные тренировочные нагрузки.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в футболе от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение

задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 8 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по футболу на разных этапах спортивной подготовки.

ОБЪЕМ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
НП1	НП2	НП3	Т1	Т2	Т3	Т4	Т5			
Количество часов в неделю	6	7	8	10	11	12	14	16	16 - 18	18 - 24
Общее	312	364	416	520	572	624	728	832	936	1040

количество часов в год										
------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3.3. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования спортивных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Режимы тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объёмах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Возраст учащихся определяется годом рождения и является минимальным при зачислении в спортивные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на 2 года.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) начиная с учебно-тренировочных групп третьего года обучения недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана, определенного данной учебной группой.

Общий объём годового учебного плана должен быть выполнен полностью. В период каникул и пребывания в спортивном лагере тренировочная недельная нагрузка увеличивается, а для учащихся общеобразовательных школ в учебный период сокращается, но не более чем на 2 часа, начиная с УТ свыше 2-х лет обучения.

На период тренировочных сборов и спортивно-оздоровительного лагеря наполняемость групп и режим тренировочной работы устанавливается:

- для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных группах — по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму последующего года обучения;

- для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства — по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму.

Режим работы и наполняемость групп для учащихся спортивных школ, обучающихся в специализированных классах общеобразовательных школ с продленным днём обучения, устанавливается по наивысшему результату и наполняемости соответствующих учебных групп.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х, а в тренировочных группах 3-х часов. ССМ и ВСМ также, не должна превышать 4 часов.

АЛЕКСЕЯ СМЕРТИНА

Приложение N 3
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"футбол", утвержденному приказом
Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. N 1000

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

IV Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта футболу представлены в Приложении № 4.

Приложение N 4
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"футбол", утвержденному приказом
Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. N 1000

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины "футбол"						
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	2

На этапе НП1 «Контрольные»: 1. Первенство города 2. Турнир ДФЛ.

3. Региональный турнир (по согласованию с тренером).

На этапе НП2 «Контрольные» 1. Первенство города 2. Турнир ДФЛ.

3. Региональный турнир (по согласованию с тренером). 4). Межрегиональные (по согласованию с тренером).

На этапе НП3 «Контрольные» 1. Первенство города 2. Турнир ДФЛ.

3. Региональный турнир (по согласованию с тренером). 4). Межрегиональные (по согласованию с тренером).

На этапе УТ1 «Контрольные»: 1. Первенство города. 2. Первенство края 3. Краевой турнир «Алтайская весна». «Основные»: Первенство России (Зона).

На этапе УТ2 «Контрольные»: 1. Первенство города. 2. Первенство края 3. Краевой турнир «Алтайская весна». «Основные»: Первенство России (Зона).

На этапе УТ3 «Контрольные»: 1. Первенство края «Основные»: 1. Первенство России (Зона).

На этапе УТ4 «Контрольные»: 1. Первенство края «Основные»: 1. Первенство России (Зона).

На этапе УТ5 «Контрольные»: 1. Первенство края «Основные»: 1. Первенство России (Зона).

На этапе ССМ «Контрольные»: Первенство края, «Основные»: Первенство России.

На этапе ВСМ «Контрольные»: Межрегиональный турнир, «Основные»: 1. Первенство России 2. Первенство края.

V Годовой учебно-тренировочный план

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

5.2. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по
виду спорта «футбол», утвержденной приказом
директора СШОР по футболу А.Смертина
от «___» _____ 2022 г. № _____

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенств ования спортивного мастерства	Этап высшего спортивно го мастерства
		До года		Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет			
		НП1	НП2	НП3	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5	ССМ	ВСМ
		Недельная нагрузка в часах									
		6	7	8	10	11	12	14	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		1.	Общая физическая подготовка	41	55	58	70	80	90	103	120
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	38	50	50	80	80	103	114
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	40	50	50	58	67	112	114
4.	Техническая подготовка	156	160	187	200	200	220	145	150	103	94
5.	Тактическая подготовка	4	1	1	12	15	24	40	34	120	200
6.	Теоретическая подготовка	1	1	2	12	28	18	30	33	30	30
7.	Психологическая подготовка	1	1	1	12	8	6	10	33	28	40
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	2	4	6	4	4	4	6	12	12
9.	Инструкторская практика	-	-	-	6	6	7	10	10	14	10
10.	Судейская практика	-	-	-	6	6	7	5	10	14	11
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	4	8	6	4	4	6	6	12	11

12.	Восстановительные мероприятия	4	4	9	6	7	16	48	46	51	60
13.	Интегральная подготовка	100	136	146	106	114	128	189	237	253	260
Общее количество часов в год		312	364	416	520	572	624	728	832	936	1040

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

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

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

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

ШКОЛА
АЛЕКСЕЯ СМЕРТИНА

VI Воспитательная работа

Приложение № 2

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»,
утвержденной приказом
директора СШОР по футболу А.Смертина
от «___» _____ 2022 г. № ____

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и	В течение года

		<p>соревновательному процессам;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование склонности к педагогической работе; - участие в фестивалях футбола; - посещение школы арбитров; 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - лекции о вреде курения и алкоголя; 	В течение года
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); 	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - «Беседы о важном»; - встречи с ветеранами ВОВ и СВО; - мероприятия с приглашением именитых спортсменов; - мероприятия с приглашением воспитанников СШОР, играющих в профессиональных клубах; - поездка в военную часть; - Торжественное возложение цветов к мемориалу на День победы 9 мая. 	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; - конкурсы рисунков (НП); - конкурс фотографий (УТ, ССМ, ВСМ);	В течение года

**ШКОЛА
АЛЕКСЕЯ СМЕРТИНА**

Приложение № 3
к дополнительной образовательной
программе
спортивной подготовки по виду
спорта «футбол», утвержденной приказом
директора СШОР по футболу А.Смертина
от « ___ » _____ 2022 г. № _____

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Турнир по футболу «Честный спорт» или «Спорт без допинга»	Сентябрь	Составление отчетов о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото, видео
	Конкурс рисунков на тему: «Ценности спорта. Честная игра»	Февраль	Группы НП, УТГ1. Организовать выставку рисунков. Награждение за лучший рисунок.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	В течение года	Ответственный: тренеры-преподаватели групп НП
	Родительское собрание. Тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Ответственный: тренеры-преподаватели групп УТГ
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в 2 месяца	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	Родительское собрание. Тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный: тренеры-преподаватели групп НП
	Проведение семинара на тему: «Виды нарушения антидопинговых правил», «Проверка лекарственных	1-2 раза в год	Проведение викторины на спортивных мероприятиях

	средств»		
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Ответственный: инструкторы-методисты Путинцев М.Н., Макаренко Ю.А.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Ответственный: тренеры-преподаватели групп УТГ
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в 2 месяца	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	Родительское собрание. Тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный: тренеры-преподаватели групп НП
	Проведение семинара на тему: «Виды нарушения антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Ответственный: инструкторы-методисты Путинцев М.Н., Макаренко Ю.А.
ДЛЯ ВСЕХ	Оформление стенда «Антидопинг» со своевременным обновлением методического материала.	в течении года	Ответственный: врач по спортивной медицине Гусева Т.Ю.
	Участие в образовательных семинарах	в течении года	Ответственный: врач по спортивной медицине Гусева Т.Ю.
	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для тренеров школы	в течении года	Ответственный: врач по спортивной медицине Гусева Т.Ю.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Ответственный: инструкторы-методисты Путинцев М.Н., Макаренко Ю.А.

**ШКОЛА
АЛЕКСЕЯ СМЕРТИНА**

Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Часы в год		Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
	Инструкторская	Судейская			
НП	Нет на основании ФССП и учебного плана				
УТ1	6	6	Физическая культура и спорт		
			Обзор развития и состояния футбола		
			Краткие сведения об организме человека		
УТ2	6	6	Гигиена. Врачебный контроль		
			Организация работы секций, групп Общие основы методики обучения и тренировки		
			Организация работы секций, групп Общие основы методики обучения и тренировки		
УТ3	7	7	Инвентарь и уход за ним. Организация и правила соревнований, судейства.		
			Инвентарь и уход за ним. Организация и правила соревнований, судейства.		
			Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки Методика общей и специальной физической подготовки		
УТ4	10	5	Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки Методика общей и специальной физической подготовки		
			Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки Методика общей и специальной		

			физической подготовки		
			Инструкторская практика Практика проведения соревнований		
УТ5	10	10	Инструкторская практика Практика проведения соревнований		
			Инструкторская практика Практика проведения соревнований		
			Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки Методика общей и специальной физической подготовки		
ССМ	14	10	Техника и тактика вида спорта, методика обучения и тренировки Методика общей и специальной физической подготовки		
			Инструкторская практика Практика проведения соревнований		
			Инструкторская практика Практика проведения соревнований		
ВСМ	14	11	Инструкторская практика Практика проведения соревнований		
			Инструкторская практика Практика проведения соревнований		
			Инструкторская практика Практика проведения соревнований		

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

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневноводные процедуры закаливающего характера, сбалансированное	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного

		питание	отдыха, проведение занятия в игровой форме
Для групп УТ(СС), ССМ, ВСМ			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

ШКОЛА
АЛЕКСЕЯ СМЕРТИНА

III. Система контроля

3. 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:

3.2. На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "футбол";

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "футбол";

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «футбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

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

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

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "футбол";

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "футбол";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "футбол";

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

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

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

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

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (комплексы контрольных упражнений Приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты) и уровень спортивной квалификации обучающихся указан в приложении №№ 7-9 к ФССП).

ШКОЛА
АЛЕКСЕЯ СМЕРТИНА

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчик и	девочки	мальчик и	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

АЛЕКСЕЯ СМЕРТИНА

Приложение N 7
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"футбол", утвержденному приказом
Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. N 1000

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 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 толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6

ШКОЛА
 АЛЕКСЕЯ СМЕРТИНА

Приложение N 8
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"футбол", утвержденному приказом
Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. N 1000

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд "второй спортивный разряд"			

Приложение N 9
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"футбол", утвержденному приказом
Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. N 1000

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого страта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,30	8,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

АЛЕКСЕЯ СМЕРТИНА

ЭТАП ПОДГОТОВКИ	ТЕМЫ
<p>III</p>	<p>сентябрь 4 недели</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника передвижения. Физическая подготовка 2. Техника передвижения. Техническая подготовка 3. Физическая подготовка. Обучение технике ведения мяча различными способами. 4. Техническая подготовка. Обучение технике ведения мяча различными способами. <p>октябрь 4 недели</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая подготовка. Обучение технике ведения мяча внешней, средней, внутренней частью подъёма. Внутренней стороной стопы. 2. Физическая подготовка. Обучение технике ведения мяча в разных направлениях, остановки мяча. Игра 1x1 – «взятие линии» 3. Физическая подготовка. Обучение технике ведения мяча внешней, средней, внутренней частью подъёма. Внутренней стороной стопы. Игра 1x1 – «взятие линии» 4. Физическая подготовка. Обучение технике ведения мяча в разных направлениях, остановки мяча. Игра 1x1 – «взятие линии» <p>Ноябрь 5 недель</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая подготовка. Обучение технике разворотов с мячом. Игра 1x1 – «взятие линии» 2. Физическая подготовка. Обучение технике удара средней частью подъёма. Игра 1x1 в 2 малых ворот. 3. Физическая подготовка. Обучение технике удара средней частью подъёма. Игра 1x1 в 2 малых ворот. 4. Физическая подготовка. Обучение технике ведения и удара по мячу средней частью подъёма в движении. Игра 1x1 в 2 малых ворот. 5. Физическая подготовка. Обучение технике ведения и удара по мячу средней частью подъёма в движении. Игра 1x1 в 2 малых ворот. <p>Декабрь 4 недели</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физическая подготовка. Обучение технике удара внутренней частью подъёма. Игра 1x1 в 2 малых ворот. 2. Физическая подготовка. Обучение технике ведения и удара по мячу внутренней частью подъёма в движении. Игра 2x2 в 2 малых ворот. 3. Физическая подготовка. Обучение технике удара средней и внутренней частью подъёма. Игра 2x2 в 2 малых ворот. 4. Физическая подготовка. Обучение технике удара средней и внутренней частью подъёма в движении. Игра 3x3 в 2 малых ворот. <p>Январь 4 недели</p>

1. Техника передвижения. Обучение технике ведения мяча разным способами в разных направлениях. Игра 3х3 в 2 малых ворот.

2. Техника передвижения. Обучение технике удара средней и внутренней частью подъёма. Игра 3х3 в 2 малых ворот.

3. Техника передвижения. Обучение технике удара средней и внутренней частью подъёма в движении. Игра 3х3 в 2 малых ворот.

4. Техника передвижения. Обучение технике удара средней и внутренней частью подъёма в движении. Игра 3х3 в 2 малых ворот.

Февраль 4 недели

1. Техника передвижения. Обучение технике обманных движений и финтов с мячом на месте. Игра 1х1 в 2 малых ворот.

2. Техника передвижения. Обучение технике обманных движений и финтов с мячом в движении. Игра 2х2 в 2 малых ворот.

3. Техника передвижения. Обучение технике отбора мяча. Игра 2х2 в 2 малых ворот.

4. Техника передвижения. Обучение технике отбора мяча. Игра 3х3 в 2 малых ворот.

Март 5 недель

1. Техника передвижения. Обучение технике удара по мячу.

2. Техника передвижения. Обучение технике обманных движений и финтов с мячом в движении. Игра 1х1 в 2 малых ворот.

3. Техника передвижения. Обучение технике обманных движений и финтов с мячом в движении с ударом по воротам. Игра 3х3 в 2 малых ворот.

4. Техника передвижения. Обучение технике обманных движений и финтов с мячом в движении с ударом по воротам. Игра 3х3 в 2 малых ворот.

5. Техника передвижения. Обучение технике обманных движений и финтов с мячом в движении с ударом по воротам. Игра 3х3 в 2 малых ворот.

Апрель 4 недели

1. Техника передвижения. Обучение технике отбора мяча. Игра 3х3 в 2 малых ворот.

2. Техника передвижения. Обучение технике удара по мячу в движении. Игра 4х4 в 2 малых ворот.

3. Техника передвижения. Обучение технике отбора мяча с ударом по воротам. Игра 4х4 в 2 малых ворот.

4. Техника передвижения. Обучение технике отбора мяча с ударом по воротам. Игра 4х4 с 2 вратарями.

Май 5 недель

1. Техника передвижения. Передача мяча. Взаимодействие в группах. Открывание. Игра 2х2 с 4 маленькими воротами.

2. Техника передвижения. Остановка (приём) мяча.

Взаимодействие в атаке в парах. Открывание. Игра 4х4 с 2 вратарями.

	<p>3. Техника передвижения. Ведение и финты. Индивидуальные и групповые взаимодействие в атаке. Игра 4x4 с 2 вратарями.</p> <p>4. Техника передвижения. Отбор мяча. Индивидуальные и групповые взаимодействие в обороне. Игра 4x4 с 2 вратарями.</p> <p>5. Соревнования. Июнь 4 недели</p> <p>1. Техника передвижения. Передача мяча. Взаимодействие в группах. Открывание. Игра 2x2 с 4 маленькими воротами.</p> <p>2. Техника передвижения. Остановка (приём) мяча. Взаимодействие в атаке в парах. Открывание. Выбор позиции Игра 4x4 с 2 вратарями.</p> <p>3. Техника передвижения. Игра головой. Индивидуальные и групповые взаимодействие в атаке. Игра 4x4 с 2 вратарями.</p> <p>4. Индивидуальные и групповые взаимодействие в атаке. Создание и использование пространства. Игра 4x4 с 2 вратарями. Июль 4 недели</p> <p>1. Техника передвижения. Передача мяча. Взаимодействие в группах. Открывание. Игра 2x2 с 4 маленькими воротами.</p> <p>2. Техника передвижения. Остановка (приём) мяча. Взаимодействие в атаке в парах. Открывание. Игра 4x4 с 2 вратарями.</p> <p>3. Техника передвижения. Ведение и финты. Индивидуальные и групповые взаимодействие в атаке. Игра 4x4 с 2 вратарями.</p> <p>4. Техника передвижения. Отбор мяча. Индивидуальные и групповые взаимодействие в обороне. Игра 4x4 с 2 вратарями. Август 5 недель</p> <p>1. Техника передвижения. Передача мяча. Взаимодействие в группах. Открывание. Игра 2x2 с 4 маленькими воротами.</p> <p>2. Техника передвижения. Остановка (приём) мяча. Взаимодействие в атаке в парах. Открывание. Игра 4x4 с 2 вратарями.</p> <p>3. Техника передвижения. Ведение и финты. Индивидуальные и групповые взаимодействие в атаке. Игра 4x4 с 2 вратарями.</p> <p>4. Техника передвижения. Отбор мяча. Индивидуальные и групповые взаимодействие в обороне. Игра 4x4 с 2 вратарями</p> <p>5. Соревнования.</p>
<p>НП2</p>	<p>Этап «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»</p> <p>БЛОК 1</p> <p>ТЕХНИКА ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ</p> <p>1. Ведение мяча в шаге</p> <p>2. Ведение мяча на скорости</p> <p>3. Ведение мяча с изменением направления</p> <p>4. Финты лицом к противнику</p> <p>5. Финты боком к сопернику</p>

6. Финты спиной к сопернику
7. Противодействие ведению, финтам, ударам
8. Индивидуальные действия в атаке

БЛОК 2 ТЕХНИКА ОТБОР МЯЧА

9. Отбор мяча ударом ногой
10. Отбор мяча остановкой ногой
11. Отбор мяча плечо в плечо
12. Отбор мяча 1x1
13. Отбор мяча 2x1
14. Индивидуальные действия в обороне
15. Групповые взаимодействия в обороне в парах
16. Страховка при отборе мяча
17. Игра на опережение(отбор)

БЛОК 3 ТЕХНИКА УДАР

18. Удар средней частью подъема
19. Удар внутренней частью подъема
20. Удар внешней частью подъема
21. Удар внутренней частью стопы

Этап «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

БЛОК 1 ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧА МЯЧА

22. Передача мяча- внутренней стороной стопы
23. Передача мяча –средней частью подъема
24. Передача мяча –внутренней частью подъема
25. Передача мяча –внешней стороной стопы
26. Игра 1x1 – передачи на точность
27. Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями
28. Игровое упражнение 2x2 с разными заданиями
29. Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот
30. Групповые взаимодействия в атаке в парах
31. Открывание
32. Создание линий для передач

БЛОК 2 ТЕХНИКА ОСТАНОВКА (ПРИЁМ) МЯЧА

33. Остановка мяча ногой
34. Остановка мяча туловищем(грудь)
35. Остановка мяча головой
36. Игра 1x1-прием мяча в сторону

БЛОК 6 ТЕХНИКА ИГРА ГОЛОВОЙ

37. Удар головой
38. Передача головой
39. Остановка мяча головой

ТАКТИКА

40. Открывание (выбор позиции)

	<ol style="list-style-type: none"> 41. Игровое упражнение 2x1(с разными заданиями) 42. Игровое упражнение 2x2(с разными заданиями) 43. Игровое упражнение 2x2 в 4-ворот (с разными заданиями) 44. Игровое упражнение 1x1,2x2 (теннис-бол, прием мяча) 45. Игровое упражнение 1x1,2x2 (взятие линии лицом к лицу) 46. Игровое упражнение 1x1,2x2 (взятие линии спиной к сопернику) 47. Перемещение без мяча 48. Подвижные игры (ловкость, координация, быстрота) 49. Спортивные игры (гандбол, баскетбол, волейбол) 50. Обучение коллективных взаимодействий (создание треугольников) 51. Гигиена 52. Техника безопасности в тренировочном процессе и быту.
<p>НПЗ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1.Передача мяча-внутренней стороной стопы 2.Передача мяча –средней частью подъема 3. Передача мяча –внутренней частью подъема 4. Передача мяча –внешней стороной стопы 5.Групповые взаимодействия в атаке в парах 6.Открывание 7.Создание и использование пространства 8.Создание линий для передач 9.Остановка мяча ногой 10.Остановка мяча туловищем(грудь) 11.Остановка мяча головой 12.Ведение мяча в шаге 13.Ведение мяча на скорости 14.Ведение мяча с изменением направления 15.Финты лицом к противнику 16.Финты боком к сопернику 17.Финты спиной к сопернику 18.Индивидуальные действия в атаке 19.Групповые взаимодействия в атаке в парах 20.Отбор мяча ударом ногой 21.Отбор мяча остановкой ногой 22.Отбор мяча плечо в плечо 23.Индивидуальные действия в обороне 24.Групповые взаимодействия в обороне в парах 25.Противодействие ведению, финтам, ударам 26.Удар средней частью подъема 27.Удар внутренней частью подъема 28. Удар внешней частью подъема 29.Удар внутренней частью стопы 30.Индивидуальные действия в атаке

	<p>31. Групповые взаимодействия в атаке в парах</p> <p>32. Открывание (выбор позиции)</p> <p>33. Удар головой</p> <p>34. Передача головой</p> <p>35. Остановка мяча головой</p> <p>36. Игра 1x1-прием мяча в сторону</p> <p>37. Игровое упражнение 2x1(с разными заданиями)</p> <p>38. Игровое упражнение 2x2(с разными заданиями)</p> <p>39. Игровое упражнение 2x2 в 4-ворот (с разными заданиями)</p> <p>40. Игровое упражнение 1x1,2x2 (теннис-бол, прием мяча)</p> <p>41. Игровое упражнение 1x1,2x2 (взятие линии лицом к лицу)</p> <p>42. Игровое упражнение 1x1,2x2 (взятие линии спиной к сопернику)</p> <p>43. Отбор мяча 1x1</p> <p>44. Отбор мяча 2x1</p> <p>45. Перемещение без мяча</p> <p>46. Страховка при отборе мяча</p> <p>47. Игра на опережение(отбор)</p> <p>48. Подвижные игры (ловкость, координация, быстрота)</p> <p>49. Спортивные игры (гандбол, баскетбол, волейбол)</p> <p>50. Обучение коллективных взаимодействий (создание треугольников)</p> <p>51. Гигиена</p> <p>52. Техника безопасности в тренировочном процессе и быту.</p>
<p>УТ1</p>	<p>1. Передача мяча-внутренней стороной стопы</p> <p>2. Передача мяча –средней частью подъема</p> <p>3. Передача мяча –внутренней частью подъема</p> <p>4. Передача мяча –внешней стороной стопы</p> <p>5. Групповые взаимодействия в атаке в парах</p> <p>6. Открывание</p> <p>7. Создание и использование пространства</p> <p>8. Создание линий для передач</p> <p>9. Остановка мяча ногой</p> <p>10. Остановка мяча туловищем(грудь)</p> <p>11. Остановка мяча головой</p> <p>12. Ведение мяча в шаге</p> <p>13. Ведение мяча на скорости</p> <p>14. Ведение мяча с изменением направления</p> <p>15. Финты лицом к противнику</p> <p>16. Финты боком к сопернику</p> <p>17. Финты спиной к сопернику</p> <p>18. Индивидуальные действия в атаке</p> <p>19. Групповые взаимодействия в атаке в парах</p> <p>20. Отбор мяча ударом ногой</p> <p>21. Отбор мяча остановкой ногой</p> <p>22. Отбор мяча плечо в плечо</p> <p>23. Индивидуальные действия в обороне</p> <p>24. Групповые взаимодействия в обороне в парах</p>

	<p>25. Противодействие ведению, финтам, ударам</p> <p>26. Удар средней частью подъема</p> <p>27. Удар внутренней частью подъема</p> <p>28. Удар внешней частью подъема</p> <p>29. Удар внутренней частью стопы</p> <p>30. Индивидуальные действия в атаке</p> <p>31. Групповые взаимодействия в атаке в парах</p> <p>32. Открывание (выбор позиции)</p> <p>33. Удар головой</p> <p>34. Передача головой</p> <p>35. Остановка мяча головой</p> <p>36. Игра 1х1-прием мяча в сторону</p> <p>37. Игровое упражнение 2х1(с разными заданиями)</p> <p>38. Игровое упражнение 2х2(с разными заданиями)</p> <p>39. Игровое упражнение 2х2 в 4-ворот (с разными заданиями)</p> <p>40. Игровое упражнение 1х1,2х2 (теннис-бол, прием мяча)</p> <p>41. Игровое упражнение 1х1,2х2 (взятие линии лицом к лицу)</p> <p>42. Игровое упражнение 1х1,2х2 (взятие линии спиной к сопернику)</p> <p>43. Отбор мяча 1х1</p> <p>44. Отбор мяча 2х1</p> <p>45. Перемещение без мяча</p> <p>46. Страховка при отборе мяча</p> <p>47. Игра на опережение(отбор)</p> <p>48. Подвижные игры (ловкость, координация, быстрота)</p> <p>49. Спортивные игры (гандбол, баскетбол, волейбол)</p> <p>50. Обучение коллективных взаимодействий (создание треугольников)</p> <p>51. Гигиена</p> <p>52. Техника безопасности в тренировочном процессе и быту.</p>
<p>УТ2</p>	<p>Этап «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»</p> <p>БЛОК 1</p> <p>ТЕХНИКА</p> <p>ВЕДЕНИЕ И</p> <p>ФИНТЫ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча в шаге 2. Ведение мяча на скорости 3. Ведение мяча с изменением направления 4. Финты лицом к противнику 5. Финты боком к сопернику 6. Финты спиной к сопернику 7. Противодействие ведению, финтам, ударам 8. Индивидуальные действия в атаке <p>БЛОК 2 ТЕХНИКА ОТБОР МЯЧА</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Отбор мяча ударом ногой 10. Отбор мяча остановкой ногой 11. Отбор мяча плечо в плечо 12. Отбор мяча 1х1 13. Отбор мяча 2х1 14. Индивидуальные действия в обороне

15. Групповые взаимодействия в обороне в парах

16. Страховка при отборе мяча

17. Игра на опережение(отбор)

БЛОК 3 ТЕХНИКА УДАР

18. Удар средней частью подъема

19. Удар внутренней частью подъема

20. Удар внешней частью подъема

21. Удар внутренней частью стопы

Этап «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

БЛОК 1 ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧА МЯЧА

22. Передача мяча- внутренней стороной стопы

23. Передача мяча –средней частью подъема

24. Передача мяча –внутренней частью подъема

25. Передача мяча –внешней стороной стопы

26. Игра 1x1 – передачи на точность

27. Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями

28. Игровое упражнение 2x2 с разными заданиями

29. Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот

30. Групповые взаимодействия в атаке в парах

31. Открывание

32. Создание линий для передач

БЛОК 2 ТЕХНИКА ОСТАНОВКА (ПРИЁМ) МЯЧА

33. Остановка мяча ногой

34. Остановка мяча туловищем(грудь)

35. Остановка мяча головой

36. Игра 1x1-прием мяча в сторону

БЛОК 6 ТЕХНИКА ИГРА ГОЛОВОЙ

37. Удар головой

38. Передача головой

39. Остановка мяча головой

ТАКТИКА

40. Открывание (выбор позиции)

41. Игровое упражнение 2x1(с разными заданиями)

42. Игровое упражнение 2x2(с разными заданиями)

43. Игровое упражнение 2x2 в 4-ворот (с разными заданиями)

44. Игровое упражнение 1x1,2x2 (теннис-бол, прием мяча)

45. Игровое упражнение 1x1,2x2 (взятие линии лицом к лицу)

46. Игровое упражнение 1x1,2x2 (взятие линии спиной к сопернику)

47. Перемещение без мяча

48. Подвижные игры (ловкость, координация, быстрота)

49. Спортивные игры (гандбол, баскетбол, волейбол)

50. Обучение коллективных взаимодействий (создание треугольников)

	<p>*****</p> <p>51. Гигиена</p> <p>52. Техника безопасности в тренировочном процессе и быту.</p>
УТЗ	<p>Этап «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»</p> <p>БЛОК 1</p> <p>ТЕХНИКА</p> <p>ВЕДЕНИЕ И</p> <p>ФИНТЫ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча в шаге 2. Ведение мяча на скорости 3. Ведение мяча с изменением направления 4. Финты лицом к противнику 5. Финты боком к сопернику 6. Финты спиной к сопернику 7. Противодействие ведению, финтам, ударам 8. Индивидуальные действия в атаке <p>БЛОК 2 ТЕХНИКА ОТБОР МЯЧА</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Отбор мяча ударом ногой 10. Отбор мяча остановкой ногой 11. Отбор мяча плечо в плечо 12. Отбор мяча 1x1 13. Отбор мяча 2x1 14. Индивидуальные действия в обороне 15. Групповые взаимодействия в обороне в парах 16. Страховка при отборе мяча 17. Игра на опережение(отбор) <p>БЛОК 3 ТЕХНИКА УДАР</p> <ol style="list-style-type: none"> 18. Удар средней частью подъема 19. Удар внутренней частью подъема 20. Удар внешней частью подъема 21. Удар внутренней частью стопы <p>Этап «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»</p> <p>БЛОК 1 ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧА МЯЧА</p> <ol style="list-style-type: none"> 22. Передача мяча- внутренней стороной стопы 23. Передача мяча –средней частью подъема 24. Передача мяча –внутренней частью подъема 25. Передача мяча –внешней стороной стопы 26. Игра 1x1 – передачи на точность 27. Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями 28. Игровое упражнение 2x2 с разными заданиями 29. Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот 30. Групповые взаимодействия в атаке в парах 31. Открывание 32. Создание линий для передач

	<p>БЛОК 2 ТЕХНИКА ОСТАНОВКА (ПРИЁМ) МЯЧА</p> <p>33. Остановка мяча ногой</p> <p>34. Остановка мяча туловищем(грудь)</p> <p>35. Остановка мяча головой</p> <p>36. Игра 1x1-прием мяча в сторону</p> <p>БЛОК 6 ТЕХНИКА ИГРА ГОЛОВОЙ</p> <p>37. Удар головой</p> <p>38. Передача головой</p> <p>39. Остановка мяча головой</p> <p>ТАКТИКА</p> <p>40. Открывание (выбор позиции)</p> <p>41. Игровое упражнение 2x1(с разными заданиями)</p> <p>42. Игровое упражнение 2x2(с разными заданиями)</p> <p>43. Игровое упражнение 2x2 в 4-ворот (с разными заданиями)</p> <p>44. Игровое упражнение 1x1,2x2 (теннис-бол, прием мяча)</p> <p>45. Игровое упражнение 1x1,2x2 (взятие линии лицом к лицу)</p> <p>46. Игровое упражнение 1x1,2x2 (взятие линии спиной к сопернику)</p> <p>47. Перемещение без мяча</p> <p>48. Подвижные игры (ловкость, координация, быстрота)</p> <p>49. Спортивные игры (гандбол, баскетбол, волейбол)</p> <p>50. Обучение коллективных взаимодействий (создание треугольников)</p> <p>*****</p> <p>51. Гигиена</p> <p>52. Техника безопасности в тренировочном процессе и быту.</p>
<p>УТ4</p>	<p>Этап «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»</p> <p>БЛОК 1</p> <p>ТЕХНИКА</p> <p>ВЕДЕНИЕ И</p> <p>ФИНТЫ</p> <p>1. Ведение мяча в шаге</p> <p>2. Ведение мяча на скорости</p> <p>3. Ведение мяча с изменением направления</p> <p>4. Финты лицом к противнику</p> <p>5. Финты боком к сопернику</p> <p>6. Финты спиной к сопернику</p> <p>7. Противодействие ведению, финтам, ударам</p> <p>8. Индивидуальные действия в атаке</p> <p>БЛОК 2 ТЕХНИКА ОТБОР МЯЧА</p> <p>9. Отбор мяча ударом ногой</p> <p>10. Отбор мяча остановкой ногой</p> <p>11. Отбор мяча плечо в плечо</p> <p>12. Отбор мяча 1x1</p>

13. Отбор мяча 2х1
14. Индивидуальные действия в обороне
15. Групповые взаимодействия в обороне в парах
16. Страховка при отборе мяча
17. Игра на опережение(отбор)

БЛОК 3 ТЕХНИКА УДАР

18. Удар средней частью подъема
19. Удар внутренней частью подъема
20. Удар внешней частью подъема
21. Удар внутренней частью стопы

Этап «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

БЛОК 1 ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧА МЯЧА

22. Передача мяча- внутренней стороной стопы
23. Передача мяча –средней частью подъема
24. Передача мяча –внутренней частью подъема
25. Передача мяча –внешней стороной стопы
26. Игра 1х1 – передачи на точность
27. Игровое упражнение 2х1 с разными заданиями
28. Игровое упражнение 2х2 с разными заданиями
29. Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот
30. Групповые взаимодействия в атаке в парах
31. Открывание
32. Создание линий для передач

БЛОК 2 ТЕХНИКА ОСТАНОВКА (ПРИЁМ) МЯЧА

33. Остановка мяча ногой
34. Остановка мяча туловищем(грудь)
35. Остановка мяча головой
36. Игра 1х1-прием мяча в сторону

БЛОК 6 ТЕХНИКА ИГРА ГОЛОВОЙ

37. Удар головой
38. Передача головой
39. Остановка мяча головой

ТАКТИКА

40. Открывание (выбор позиции)
41. Игровое упражнение 2х1(с разными заданиями)
42. Игровое упражнение 2х2(с разными заданиями)
43. Игровое упражнение 2х2 в 4-ворот (с разными заданиями)
44. Игровое упражнение 1х1,2х2 (теннис-бол, прием мяча)
45. Игровое упражнение 1х1,2х2 (взятие линии лицом к лицу)
46. Игровое упражнение 1х1,2х2 (взятие линии спиной к сопернику)
47. Перемещение без мяча
48. Подвижные игры (ловкость, координация, быстрота)
49. Спортивные игры (гандбол, баскетбол, волейбол)

	<p>50. Обучение коллективных взаимодействий (создание треугольников)</p> <p>51. Гигиена</p> <p>52. Техника безопасности в тренировочном процессе и быту.</p>
УТ5	<p>Этап «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»</p> <p>БЛОК 1</p> <p>ТЕХНИКА</p> <p>ВЕДЕНИЕ И</p> <p>ФИНТЫ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча в шаге 2. Ведение мяча на скорости 3. Ведение мяча с изменением направления 4. Финты лицом к противнику 5. Финты боком к сопернику 6. Финты спиной к сопернику 7. Противодействие ведению, финтам, ударам 8. Индивидуальные действия в атаке <p>БЛОК 2 ТЕХНИКА ОТБОР МЯЧА</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Отбор мяча ударом ногой 10. Отбор мяча остановкой ногой 11. Отбор мяча плечо в плечо 12. Отбор мяча 1x1 13. Отбор мяча 2x1 14. Индивидуальные действия в обороне 15. Групповые взаимодействия в обороне в парах 16. Страховка при отборе мяча 17. Игра на опережение(отбор) <p>БЛОК 3 ТЕХНИКА УДАР</p> <ol style="list-style-type: none"> 18. Удар средней частью подъема 19. Удар внутренней частью подъема 20. Удар внешней частью подъема 21. Удар внутренней частью стопы <p>Этап «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»</p> <p>БЛОК 1 ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧА МЯЧА</p> <ol style="list-style-type: none"> 22. Передача мяча- внутренней стороной стопы 23. Передача мяча –средней частью подъема 24. Передача мяча –внутренней частью подъема 25. Передача мяча –внешней стороной стопы 26. Игра 1x1 – передачи на точность 27. Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями 28. Игровое упражнение 2x2 с разными заданиями 29. Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот 30. Групповые взаимодействия в атаке в парах 31. Открывание

	<p>32. Создание линий для передач</p> <p>БЛОК 2 ТЕХНИКА ОСТАНОВКА (ПРИЁМ) МЯЧА</p> <p>33. Остановка мяча ногой</p> <p>34. Остановка мяча туловищем(грудь)</p> <p>35. Остановка мяча головой</p> <p>36. Игра 1x1-прием мяча в сторону</p> <p>БЛОК 6 ТЕХНИКА ИГРА ГОЛОВОЙ</p> <p>37. Удар головой</p> <p>38. Передача головой</p> <p>39. Остановка мяча головой</p> <p>ТАКТИКА</p> <p>40. Открывание (выбор позиции)</p> <p>41. Игровое упражнение 2x1(с разными заданиями)</p> <p>42. Игровое упражнение 2x2(с разными заданиями)</p> <p>43. Игровое упражнение 2x2 в 4-ворот (с разными заданиями)</p> <p>44. Игровое упражнение 1x1,2x2 (теннис-бол, прием мяча)</p> <p>45. Игровое упражнение 1x1,2x2 (взятие линии лицом к лицу)</p> <p>46. Игровое упражнение 1x1,2x2 (взятие линии спиной к сопернику)</p> <p>47. Перемещение без мяча</p> <p>48. Подвижные игры (ловкость, координация, быстрота)</p> <p>49. Спортивные игры (гандбол, баскетбол, волейбол)</p> <p>50. Обучение коллективных взаимодействий (создание треугольников)</p> <p>51. Гигиена</p> <p>52. Техника безопасности в тренировочном процессе и быту.</p>
<p>ССМ</p>	<p>Этап «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»</p> <p>БЛОК 1</p> <p>ТЕХНИКА</p> <p>ВЕДЕНИЕ И</p> <p>ФИНТЫ</p> <p>1. Ведение мяча в шаге</p> <p>2. Ведение мяча на скорости</p> <p>3. Ведение мяча с изменением направления</p> <p>4. Финты лицом к противнику</p> <p>5. Финты боком к сопернику</p> <p>6. Финты спиной к сопернику</p> <p>7. Противодействие ведению, финтам, ударам</p> <p>8. Индивидуальные действия в атаке</p> <p>БЛОК 2 ТЕХНИКА ОТБОР МЯЧА</p> <p>9. Отбор мяча ударом ногой</p> <p>10. Отбор мяча остановкой ногой</p> <p>11. Отбор мяча плечо в плечо</p> <p>12. Отбор мяча 1x1</p>

13. Отбор мяча 2х1
14. Индивидуальные действия в обороне
15. Групповые взаимодействия в обороне в парах
16. Страховка при отборе мяча
17. Игра на опережение(отбор)

БЛОК 3 ТЕХНИКА УДАР

18. Удар средней частью подъема
19. Удар внутренней частью подъема
20. Удар внешней частью подъема
21. Удар внутренней частью стопы

Этап «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

БЛОК 1 ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧА МЯЧА

22. Передача мяча- внутренней стороной стопы
23. Передача мяча –средней частью подъема
24. Передача мяча –внутренней частью подъема
25. Передача мяча –внешней стороной стопы
26. Игра 1х1 – передачи на точность
27. Игровое упражнение 2х1 с разными заданиями
28. Игровое упражнение 2х2 с разными заданиями
29. Игровое упражнение 2х2 в 4 малых ворот
30. Групповые взаимодействия в атаке в парах
31. Открывание
32. Создание линий для передач

БЛОК 2 ТЕХНИКА ОСТАНОВКА (ПРИЁМ) МЯЧА

33. Остановка мяча ногой
34. Остановка мяча туловищем(грудь)
35. Остановка мяча головой
36. Игра 1х1-прием мяча в сторону

БЛОК 6 ТЕХНИКА ИГРА ГОЛОВОЙ

37. Удар головой
38. Передача головой
39. Остановка мяча головой

ТАКТИКА

40. Открывание (выбор позиции)
41. Игровое упражнение 2х1(с разными заданиями)
42. Игровое упражнение 2х2(с разными заданиями)
43. Игровое упражнение 2х2 в 4-ворот (с разными заданиями)
44. Игровое упражнение 1х1,2х2 (теннис-бол, прием мяча)
45. Игровое упражнение 1х1,2х2 (взятие линии лицом к лицу)
46. Игровое упражнение 1х1,2х2 (взятие линии спиной к сопернику)
47. Перемещение без мяча
48. Подвижные игры (ловкость, координация, быстрота)
49. Спортивные игры (гандбол, баскетбол, волейбол)

	<p>50. Обучение коллективных взаимодействий (создание треугольников)</p> <p>51. Гигиена</p> <p>52. Техника безопасности в тренировочном процессе и быту.</p> <p>Приложение №1: Упражнения зона 1 оборона-фланг</p> <p>Приложение №2: Упражнения зона 1 оборона-центр</p> <p>Приложение №3: Упражнения зона 2 атака-смена направления</p> <p>Приложение №4: Упражнения зона 2 атака-фланг</p> <p>Приложение №5: Упражнения зона 2 атака-центр</p> <p>Приложение №6: Упражнения зона 2 оборона-смена направления атак</p> <p>Приложение №7: Упражнения зона 2 оборона-фланг</p> <p>Приложение №8: Упражнения зона 2 оборона-центр</p>
<p>ВСМ</p>	<p>Этап «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК»</p> <p>БЛОК 1 ТЕХНИКА ВЕДЕНИЕ И ФИНТЫ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ведение мяча в шаге 2. Ведение мяча на скорости 3. Ведение мяча с изменением направления 4. Финты лицом к противнику 5. Финты боком к сопернику 6. Финты спиной к сопернику 7. Противодействие ведению, финтам, ударам 8. Индивидуальные действия в атаке <p>БЛОК 2 ТЕХНИКА ОТБОР МЯЧА</p> <ol style="list-style-type: none"> 9. Отбор мяча ударом ногой 10. Отбор мяча остановкой ногой 11. Отбор мяча плечо в плечо 12. Отбор мяча 1x1 13. Отбор мяча 2x1 14. Индивидуальные действия в обороне 15. Групповые взаимодействия в обороне в парах 16. Страховка при отборе мяча 17. Игра на опережение(отбор) <p>БЛОК 3 ТЕХНИКА УДАР</p>

18. Удар средней частью подъема
19. Удар внутренней частью подъема
20. Удар внешней частью подъема
21. Удар внутренней частью стопы

Этап «МЯЧ + ВОРОТА + СОПЕРНИК + ПАРТНЁР»

БЛОК 1 ТЕХНИКА ПЕРЕДАЧА МЯЧА

22. Передача мяча- внутренней стороной стопы
23. Передача мяча –средней частью подъема
24. Передача мяча –внутренней частью подъема
25. Передача мяча –внешней стороной стопы
26. Игра 1x1 – передачи на точность
27. Игровое упражнение 2x1 с разными заданиями
28. Игровое упражнение 2x2 с разными заданиями
29. Игровое упражнение 2x2 в 4 малых ворот
30. Групповые взаимодействия в атаке в парах
31. Открывание
32. Создание линий для передач

БЛОК 2 ТЕХНИКА ОСТАНОВКА (ПРИЁМ) МЯЧА

33. Остановка мяча ногой
34. Остановка мяча туловищем(грудь)
35. Остановка мяча головой
36. Игра 1x1-прием мяча в сторону

БЛОК 6 ТЕХНИКА ИГРА ГОЛОВОЙ

37. Удар головой
38. Передача головой
39. Остановка мяча головой

ТАКТИКА

40. Открывание (выбор позиции)
41. Игровое упражнение 2x1(с разными заданиями)
42. Игровое упражнение 2x2(с разными заданиями)
43. Игровое упражнение 2x2 в 4-ворот (с разными заданиями)
44. Игровое упражнение 1x1,2x2 (теннис-бол, прием мяча)
45. Игровое упражнение 1x1,2x2 (взятие линии лицом к лицу)
46. Игровое упражнение 1x1,2x2 (взятие линии спиной к сопернику)
47. Перемещение без мяча
48. Подвижные игры (ловкость, координация, быстрота)
49. Спортивные игры (гандбол, баскетбол, волейбол)
50. Обучение коллективных взаимодействий (создание треугольников)
51. Гигиена
52. Техника безопасности в тренировочном процессе и быту.

Приложение №1:

Упражнения зона 1 оборона-фланг

Приложение №2:

Упражнения зона 1 оборона-центр

Приложение №3:

Упражнения зона 2 атака-смена направления

Приложение №4:

Упражнения зона 2 атака-фланг

Приложение №5:

Упражнения зона 2 атака-центр

Приложение №6:

Упражнения зона 2 оборона-смена направления атак

Приложение №7:

Упражнения зона 2 оборона-фланг

Приложение №8:

Упражнения зона 2 оборона-центр

Приложение №9:

Разминка. Скорость реакции. Ведение мяча. Передача мяча. Обводка.

Прием мяча. Квадраты. Игра в стенку. Забегания. Основа атаки.

Открывания. Завершения.

Держание мяча. Игра в зонах. Измененные игры.

Приложение №10:

100 игр малыми составами.

ШКОЛА

АЛЕКСЕЯ СМЕРТИНА

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду
спорта «футбол», утвержденной приказом
директора СШОР по футболу А.Смертина
от « » 2022 г. №

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)			Сроки проведения	Краткое содержание
		НП1	НП2	НП3		
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	60	60	120	месяц	
	История возникновения вида спорта и его развитие	7	7	15	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	6	6	13	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях	5	5	15	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические

физической культурой и спортом					требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	5	5	13	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	10	10	15	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	15	15	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	-	-	-	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и

								права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	6	6	15	август			Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	6	6	14	ноябрь-май			Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5	месяц	
		720	1680	1800	1800	1980		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	20	100	100	60	100	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	20	60	50	60	60	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся	100	240	120	240	300	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	100	300	240	340	340	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	100	300	100	120	160	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	260	300	200	600	640	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	40	260	100	200	200	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки.

								Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	20	60	50	60	60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60	60	120	120	120	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1800			месяц			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200			сентябрь			Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	28	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система

				спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Индивидуальный план тактической подготовки по игровым позициям.	200	июнь		Анализ и самоанализ индивидуальной учебно-тренировочной и игровой деятельности
Планирование учебно-тренировочной деятельности	200	июль		Планирование учебно-тренировочной деятельности и теоретической подготовки по группам с линии обороны, линии полузащиты, линии атаки. Анализ игровой деятельности по линиям.
Анализ и самоанализ игровой и учебно-тренировочной деятельности	200	август		Анализ и самоанализ игровой и учебно-тренировочной деятельности команды. Основные принципы игры в футбол в нашей команде.
План подготовки к соревновательному периоду.	200	декабрь		План подготовки к соревновательному периоду.

				Основные понятия и виды нагрузки. Периодизация нагрузки.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	1800	месяц	
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в	300	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере

спортивной деятельности			физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта	200	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	300	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система

				спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	май		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Индивидуальный план тактической подготовки по игровым позициям.	200	июнь		Анализ и самоанализ индивидуальной учебно-тренировочной и игровой деятельности
Планирование учебно-тренировочной деятельности	200	июль		Планирование учебно-тренировочной деятельности и теоретической подготовки по группам с линии обороны, линии полузащиты, линии атаки. Анализ игровой деятельности по линиям.
Анализ и самоанализ игровой	200	август		Анализ и самоанализ

и учебно-тренировочной деятельности			игровой и учебно-тренировочной деятельности команды. Основные принципы игры в футбол в нашей команде.
План подготовки к соревновательному периоду.	200	декабрь	План подготовки к соревновательному периоду. Основные понятия и виды нагрузки. Периодизация нагрузки.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.</p> <p>Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения различных восстановительных средств.</p> <p>Организация</p>

			восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования

соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 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)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

**ШКОЛА
АЛЕКСЕЯ СМЕРТИНА**

к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"футбол", утвержденному приказом
Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. N 1000

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

Таблица N 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер "лесенка"	штук	на группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины "футбол"			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя

			1
18.	Мяч футбольный (размер N 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер N 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер N 5)	штук	12



ШКОЛА АЛЕКСЕЯ СМЕРТИНА

Таблица N 2

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

Приложение N 11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта
"футбол", утвержденному приказом
Минспорта России
от 16 ноября 2022 г. N 1000

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица N 1

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

Таблица N 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

			ся								
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины "футбол"											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-		1	1	1	0,5	1	0,5

17. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками (указано с учетом подпункта 13.2 ФССП):

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "футбол", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

18. Информационно-методические условия реализации Программы (указаны применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения):

6. Методическое обеспечение программы

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор

ШКОЛА

- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

Перечень информационного обеспечения /Список литературы, используемый тренером-преподавателем:

1. *Абрамов Е.Е.* Дифференцированный подход к построению тренировочных нагрузок футболистов учебно-тренировочных групп: дис. канд. пед. наук. - Малаховка, 1996.

ШКОЛА

2. *Антипов А.В.* Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / Л.В. Антонов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. - М.: Советский спорт, 2008.
3. *Варюшин В.В.* Тренировка юных футболистов: учеб. пособие. - М.: Физическая культура и спорт, 2007.
4. *Верхошанский Ю.В.* Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. *Годик М.Л.* Физическая подготовка футболистов. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.
6. *Голомазов С.В.* Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений»: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
7. *Голомазов С.В.* Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
8. *Голомазов С.В.* Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом: учебно-методическое пособие / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
9. *Голомазов С.В.* Футбол: методика тренировки техники игры головой. 2-е изд. / С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
10. *Голомазов С.В.* Футбол. Универсальная техника атаки. 2-е изд. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
11. *Губа В.П.* Интегральная подготовка футболистов / В.П. Губа, А.В. Лексаков - М.: Советский спорт, 2010.
12. *Губа В.П.* Основы распознавания раннего спортивного таланта: учебное пособие для институтов ФК / В.П. Губа. - М.: Терра-спорт, 2003.
13. *Губа В.П.* Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, П.Н. Чесноков. -
14. М.: Физическая культура, 2008.
15. *Губа В.П.* Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография. - М.: Советский спорт, 2008.
16. *Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.* Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008.
17. *Годик М.А., Скородумова А.П.* Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010.
18. *Гриндлер К., Х. Пальке, Х. Хеммо.* Физическая подготовка футболистов. ФиС, 1976 г.
19. *Гриндлер К., Х. Пальке, Х. Хеммо.* Техническая подготовка футболистов. ФиС, 1976 г.
20. *Золотарев А.П.* Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дисс. д-ра пед. наук. - Краснодар 1997.
21. Искусство подготовки высококвалифицированных футболистов: научно методическое
22. пособие / под ред. И.М. Люкшинова. - М.: Советский спорт ТВТ Дивизион, 2006.
23. *Качалин Г.Д.* Тактика футбола. ФиС, 1986 г.

24. *Козловский В.И.* Юный футболист. ФиС, 1974 г.
25. *Лалаков Г.С.* Структура и содержание тренировочных нагрузок на р; личных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис... д-ра пед. наук. - Омск, 1998.
26. *Лаптев А.П.* Режим футболиста. ФиС, 1983 г.
27. *Матвеев ЛИ.* Теория и методика физической культуры. - М.: Физку/ тура и спорт, 1991.
28. *Монаков Г.В.* Подготовка футболистов. Теория и практика. 2-е из стереотип. - М.: Советский спорт, 2007.
29. *Озолин Н.Г.* Молодому коллеге. ФиС, 1988 г.
30. *Петухов А.В.* Методика формирования индивидуальной техник тактической подготовки юных футболистов: автореф. дис... канд. пед. наук. М., 1990.
31. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев: Олимпийская литература, 1997.
32. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.
33. Теория и методика физической культуры: учеб. / под ред. Ю.Ф. Курашина. - М.: Советский спорт, 2003.
34. *Тюленьков С.Ю.* Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации: монография. - М.: Физическая культура, 2007.
35. *Селуянов В.Н.* Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. - М.: ТВТ Дивизион, 2006.
36. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. - М.: Физкультура, образование и наука, 1999.
37. *Чирва Б.Г.* Базовая и профессиональная техническая и тактическая подготовка футболистов: автореф. дис.... д-ра. пед. наук. - М., 2008.
38. *Шамардин ЛМ.* Технология оптимизации функциональной подготовленности футболистов: автореф. дис.... д-ра пед. наук. - М., 2000.
39. *Штундер Х., Вольф В.* Тренировка футболистов. Сборник упражнений. ФиС, 1970 г.
40. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 года № 1000 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».
41. Методические рекомендации РФС по подготовке футболистов.
42. Федеральный закон от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Интернет-ресурсы:

43. <http://www.ffrnd.ru/>

44. <http://www.footballufo.ru/>

45. www.rfs.ru



ШКОЛА

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по
виду спорта «футбол», утвержденной приказом
директора СШОР по футболу А.Смертина
от «__» _____ 2022 г. № ____

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Догода	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
			НП1	НП2	НП3	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5	ССМ
		Недельная нагрузка в часах									
		6	7	8	10	11	12	14	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
1.	Общая физическая подготовка	41	55	58	70	80	90	103	120	84	84
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	38	50	50	80	80	103	114
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	40	50	50	58	67	112	114

4.	Техническая подготовка	156	160	187	200	200	220	145	150	103	94
5.	Тактическая подготовка	4	1	1	12	15	24	40	34	120	200
6.	Теоретическая подготовка	1	1	2	12	28	18	30	33	30	30
7.	Психологическая подготовка	1	1	1	12	8	6	10	33	28	40
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	2	4	6	4	4	4	6	12	12
9.	Инструкторская практика	-	-	-	6	6	7	10	10	14	10
10.	Судейская практика				6	6	7	5	10	14	11
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	1	4	8	6	4	4	6	6	12	11
12.	Восстановительные мероприятия	4	4	9	6	7	16	48	46	51	60
13.	Интегральная подготовка	100	136	146	106	114	128	189	237	253	260
Общее количество часов в год		312	364	416	520	572	624	728	832	936	1040

ШКОЛА

Приложение № 2

к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»,
утвержденной приказом
директора СШОР по футболу А.Смертина
от «___» _____ 2022 г. № ____

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - ...	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.
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 и укрепления иммунитета); - ...	В течение года
2.3
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных	В течение года

		<p>праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</p> <p>- ...</p>	
3.3.
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>- ...</p>	В течение года
4.2.
5.	<p>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</p>

ШКОЛА
АЛЕКСЕЯ СМЕРТИНА

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду
спорта «футбол», утвержденной приказом
директора СШОР по футболу А.Смертина
от «___» _____ 2022 г. № _____

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Турнир по футболу «Честный спорт» или «Спорт без допинга»	Сентябрь	Составление отчетов о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото, видео
	Конкурс рисунков на тему: «Ценности спорта. Честная игра»	Февраль	Группы НП, УТГ1. Организовать выставку рисунков. Награждение за лучший рисунок.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	В течение года	Ответственный: тренеры-преподаватели групп НП
	Родительское собрание. Тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Ответственный: тренеры-преподаватели групп УТГ
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в 2 месяца	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	Родительское собрание. Тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный: тренеры-преподаватели групп НП
	Проведение семинара на тему: «Виды нарушения антидопинговых правил», «Проверка лекарственных	1-2 раза в год	Проведение викторины на спортивных мероприятиях

	средств»		
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Ответственный: инструкторы-методисты Путинцев М.Н., Макаренко Ю.А.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Ответственный: тренеры-преподаватели групп УТГ
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в 2 месяца	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	Родительское собрание. Тема: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный: тренеры-преподаватели групп НП
	Проведение семинара на тему: «Виды нарушения антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Ответственный: инструкторы-методисты Путинцев М.Н., Макаренко Ю.А.
	ДЛЯ ВСЕХ	Оформление стенда «Антидопинг» со своевременным обновлением методического материала.	в течении года
Участие в образовательных семинарах		в течении года	Ответственный: врач по спортивной медицине Гусева Т.Ю.
Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для тренеров школы		в течении года	Ответственный: врач по спортивной медицине Гусева Т.Ю.
Онлайн обучение на сайте РУСАДА		январь	Ответственный: инструкторы-методисты Путинцев М.Н., Макаренко Ю.А.

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду
спорта «футбол», утвержденной приказом
директора СШОР по футболу А.Смертина
от « ___ » _____ 2022 г. № _____

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)			Сроки проведения	Краткое содержание
		НП1	НП2	НП3		
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:		60	120	месяц	
	История возникновения вида спорта и его развитие		7	15	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека		6	13	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической		5	15	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

ШКОЛА

	культурой и спортом								
	Закаливание организма		5	13		декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.		
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом		10	15		январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.		
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта		15	20		май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.		
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта		-	-		июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.		
	Режим дня и питание обучающихся		6	15		август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.		
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		6	14		ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	УТ1	УТ2	УТ3	УТ4	УТ5	месяц		
		720	1680	1800	1800	1980			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	20	100	100	60	100	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	
	История возникновения олимпийского движения	20	60	50	60	60	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет	

								(МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	100	240	120	240	300	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	100	300	240	340	340	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	100	300	100	120	160	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	260	300	200	600	640	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	40	260	100	200	200	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	20	60	50	60	60	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60	60	120	120	120	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1800					месяц	
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200					сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	28	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Индивидуальный план тактической подготовки по игровым позициям.	200	июнь	Анализ и самоанализ индивидуальной учебно-тренировочной и игровой деятельности
Планирование учебно-тренировочной деятельности	200	июль	Планирование учебно-тренировочной деятельности и теоретической подготовки по группам с линии обороны, линии полузащиты, линии атаки. Анализ игровой деятельности по линиям.
Анализ и самоанализ игровой и учебно-тренировочной деятельности	200	август	Анализ и самоанализ игровой и учебно-тренировочной деятельности команды. Основные принципы игры в футбол в нашей команде.
План подготовки к соревновательному периоду.	200	декабрь	План подготовки к соревновательному периоду. Основные понятия и виды нагрузки. Периодизация нагрузки.

	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	1800	месяц	
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	300	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	200	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	300	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

				Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Индивидуальный план тактической подготовки по игровым позициям.	200	июнь		Анализ и самоанализ индивидуальной учебно-тренировочной и игровой деятельности
Планирование учебно-тренировочной деятельности	200	июль		Планирование учебно-тренировочной деятельности и теоретической подготовки по группам с линии обороны, линии полузащиты, линии атаки. Анализ игровой деятельности по линиям.
Анализ и самоанализ игровой и учебно-тренировочной деятельности	200	август		Анализ и самоанализ игровой и учебно-тренировочной деятельности команды. Основные принципы игры в футбол в нашей команде.
План подготовки к соревновательному периоду.	200	декабрь		План подготовки к соревновательному периоду. Основные понятия и виды нагрузки. Периодизация нагрузки.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки			Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

Источники:

Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

В соответствии с пунктом 21.1 статьи 6 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50 ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071), частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2021, № 18, ст. 3071) и пунктом 11 порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 августа 2022 г., регистрационный № 69543),

ШКОЛА