

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа Олимпийского резерва № 1» города Трехгорного

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «СШОР № 1»

— Ю.Е.Вострокнутов

«31» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ФУТБОЛ»

Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 года № 1008 и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденная приказом Минспорта России от 17 февраля 2026 года № 110.

г. Трехгорный, 2026

Содержание

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЕ	3
1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
2. Цель программы	4
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
3. 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.....	5
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	7
5. Виды (формы) обучения	7
6. Годовой учебно-тренировочный план.	11
7. Календарный план воспитательной работы	13
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
9. План инструкторской и судейской практики.....	18
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	20
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	24
11. Оценка результатов освоения Программы.....	24
12. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	31
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)	34
13. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	34
14. Учебно-тематический план.....	41
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «ФУТБОЛ».....	48
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	49
15. Требования к материально-техническим условиям реализации Программы	49
16. Кадровые условия реализации Программы.....	54
17. Информационно-методические условия реализации программы.....	55

I. Общие положения

1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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 24 ноября 2025 года № 1008 (далее - ФССП).

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТ), групп совершенствования спортивного мастерства (СС), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом для учебно-тренировочной работы.

Сокращения, используемые в Программе:

- Программа - дополнительная образовательная программа спортивной подготовки;
- Учреждение – Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа Олимпийского резерва № 1» (МБУ ДО «СШОР № 1»)
- ФССП- федеральный стандарт спортивной подготовки;
- НП- (этап) начальная подготовка;
- УТ- учебно-тренировочный (этап);
- ССМ- (этап) совершенствования спортивного мастерства;
- ВСМ- (этап) высшего спортивного мастерства;
- ОФП- общая физическая подготовка;
- СФП- специальная физическая подготовка;
- ФЗ- федеральный закон;
- РУСАДА – Российское антидопинговое агентство.

Программа предназначена для организации спортивной подготовки «футбол» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «спортивная школа Олимпийского резерва №1» города Трехгорного (далее – Учреждение) разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм., доп., вступ. в силу с 23.05.2025 г.);
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О Физической культуре и спорте Российской Федерации» (с изм. на 28.11.2025 г.);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2025 года № 1008 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 февраля 2026 года № 110 « Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (с изм. на 30.05.2023 г.);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных

сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями от 17.05.2023 г.);

- Приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с изм. и доп. от 30.08.2024 г.)

Программа предназначена для организации спортивной подготовки в МБУ ДО «СШОР № 1» по спортивной дисциплине «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол» и направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

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

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

Вид спорта «футбол» – командный вид спорта на травяном поле, в котором две противоборствующие команды (по 11 человек в каждой), используя ведение и передачи мяча ногами или другими частями тела (кроме рук) стремятся забить его в ворота соперника большее количество раз и не пропустить в свои. В настоящее время футбол является самым популярным и массовым видом спорта в мире.

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

Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймами составляет 15 минут, в течение которой команды отдыхают, а по ее окончании меняются воротами. Цель игры — забить мяч в ворота соперника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Футбольный мяч должен быть сферической формы, используемый для игры в футбол. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

Спортивные дисциплины вида спорта «футбол» определяются Учреждением самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также таблицей 1.

Спортивные дисциплины вида спорта «футбол»

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
футбол	001	001	2	6	1	1	Я
мини-футбол (футзал)	001	002	2	8	1	1	Я
пляжный футбол	001	003	2	8	1	1	Я
футбол 6х6, 7х7, 8х8	001	004	2	8	1	1	Е
интерактивный футбол	001	005	2	8	1	1	Л

3. 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

Минимальные сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки установлены федеральным стандартом

спортивной подготовки по виду спорта «футбол», представлены в таблице 2 (приложение № 1 к ФССП).

Таблица 2

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

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

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «футбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам. При комплектовании учебно – тренировочных групп в МБУ ДО «СШОР № 1» учитывается:

- возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объем недельной тренировочной нагрузки; Выполнение нормативов по ОФП и СФП;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательство Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «футбол»;
- возможен перевод обучающегося из других организаций;
- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающегося.

4. Объем Программы

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

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Объем нагрузок в Учреждении по этапам спортивной подготовки рассчитывается согласно расписанию учебно-тренировочных занятий с учетом непрерывного учебно-тренировочного процесса, составляющего 52 недели в год, где из них 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы, 6 недель отводится на спортивно-оздоровительный лагерь, самостоятельную подготовку, учебно-тренировочные сборы.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» предоставлен в таблице 3 (приложение № 2 к ФССП).

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

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

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные (мероприятия) сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;

- пребывание в спортивно-оздоровительных лагерях;
- тестирование и контроль;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

1. Объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера – преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

2. Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения. Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

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

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в таблице 4 (приложение № 3 к ФССП).

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)			
		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, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные 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		

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

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

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

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

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «футбол» представлены в таблице 5 (приложение № 4 к ФССП).

Таблица 5

Виды спор- тивных сорев- нований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТ		ССМ	ВСМ
	Первый, второй годы	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Контрольные	1	4	3	1	1	1
Основные	-	1	1	1	1	2
Матчи	-	5	25	30	32	36
Для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	1	2	2	2	2
Матчи	-	5	28	28	32	32

Количество стартов определяется на основании утвержденного Календарного Плана Учреждения, в рамках финансирования.

Следует сказать, что достичь высоких стабильных результатов невозможно, редко выступая на соревнованиях. Именно на соревнованиях проявляются потенциальные возможности спортсмена и его мастерство, выявляются недостатки в технике, воспитываются волевые качества.

Основными требованиями к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих

спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с годовым и месячными планами физкультурно-спортивных мероприятий Учреждения, на основании календарных планов муниципальных, межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, а также, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийской спортивной федерацией футбола, правилами соответствующих видов футбола, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующих соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели (в часах). Учебный год начинается 01.01 и заканчивается 31.12.

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

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

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуще-

ствления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

Годовой учебно-тренировочный план Учреждения с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в часах представлен в таблице 6 (с учетом приложения № 2 и № 5 к ФССП).

Таблица 6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	-	-
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14	14	12	12	6	6
1	Общая физическая подготовка	39-52	52-65	68-85	85-75	75-65	65-60
2	Специальная физическая подготовка	-	-	46-65	65-92	92-90	90-90
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6-8	38-46	46-67	67-85	85-100
4	Техническая подготовка	108-137	137-179	184-117	117-158	158-65	65-90
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-5	5-29	39-69	69-119	119-256	256-340
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	12-18	18-34	34-36	26-32
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8-10	10-12	12-55	55-62	62-75	75-140
8	Интегральная подготовка	75-102	102-123	121-169	169-225	225-274	274-396
Общее количество часов в год		234-	312-	520-624	624-832	832-936	936-1248

	312	416				
--	-----	-----	--	--	--	--

7. Календарный план воспитательной работы

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания детей и подростков обуславливает повышение требований к воспитательной работе в Учреждении.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана и следующих основных задач воспитательной работы: формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств, воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма. В календарный план воспитательной работы Учреждение может включать лекции по: профориентационной деятельности, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления и иные направления в работе.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице 7.

Таблица 7

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 течении года
1.2	Инструкторская практика	Проведение учебно-тренировочных занятий, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощников тренера, 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 течении года
2.	Здоровьесбережение		

2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Организация и проведение Дней 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 акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течении 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 учебно- тренировочных занятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течении года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за 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 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 Учреждением.	В течении 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 парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно - спортивных праздниках, организуемых в том числе Учреждением	В течении года
4.	Развитие творческого мышления		

	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 обучающихся и их мотивация к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных обучающихся	В течении года
--	---	---	----------------

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

В соответствии со статьей 26 и 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», учитывая положение Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте (принята ЮНЕСКО в 2005 году), Всемирного антидопингового кодекса 2021 года и международных стандартов ВАДА, совместно утвердили: Минспорт России и Ассоциация Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» «Общероссийские антидопинговые правила» от 19.01.2026 года. Учреждение, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить занятия с обучающимися, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, знакомить обучающихся под роспись с локальными нормативными актами, связанные с прохождением учебно-тренировочного процесса, а также с антидопинговыми правилами и правилами по футболу. Обязательным условием для допуска к учебно-тренировочному процессу и участию в соревнованиях обучающимися является ежегодное прохождение антидопингового онлайн курса РУСАДА с получением сертификата. Учет наличия сертификата РУСАДА у обучающихся осуществляется тренерами-преподавателями групп.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя. Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы, лекции, вебинары и игры с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний по определению понятия «допинг», последствиях употребления допинга для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг - контроля, а также проведение викторин с группами начальной подготовки, направленные на развитие у обучающихся правильного подхода к занятиям спортом. План мероприятий представлен в таблице 8.

Таблица 8

План антидопинговых 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
	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике.

Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Занятия относятся к теоретической подготовке и проводятся на учебно-тренировочных занятиях в конце их заключительной части.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Беседы с родителями о допинговых средствах и вреде применения допинга.		Проводятся тренером-преподавателем в виде бесед со спортсменами и их законными представителями
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Занятия относятся к теоретической подготовке и проводятся на тренировочных занятиях в конце их заключительной части.
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/
Этапы совершенствования спортивного мастерства и	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Занятия относятся к теоре-

высшего спортивного мастерства			тической подготовке и проводятся на тренировочных занятиях в конце их заключительной части.
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса, это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://course.rusada.ru/

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

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

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

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

Наличие запрещенной субстанции, или метаболитов, или маркеров в пробе.

1. Использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.
2. Уклонение, отказ или неявка на процедуру сдачи проб.
3. Нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.
4. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля.
5. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом.
6. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода.
7. Назначение или попытка назначения в соревновательном периоде запрещенной

субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

8. Соучастие или попытка соучастия со стороны.
9. Запрещенное сотрудничество.
10. Действия, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать с тренировочного этапа подготовки. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, судьи, секретаря, самостоятельного судейства. План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 9.

Таблица 9

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений обучающихся
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	УТ-2	Уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером-преподавателем.
	УТ-3	- Необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками; - находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов; - уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером-преподавателем разминку в группе; - совместно с тренером-преподавателем принимать участие в судействе учебных игр в своей группе; - уметь вести протокол соревнований, заполнять турнирные таблицы.

	УТ-4 УТ-5	- Привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами младших возрастов; - привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.
Этап спортивного совершенствования	ССМ-1	- Уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя; - правильно демонстрировать технические приемы; - замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися; - помогать тренеру-преподавателю в разучивании отдельных упражнений, приемов с юными спортсменами младших возрастных групп; - по судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи, секретаря, секундометриста и судьи на линии.
	ССМ-2	- Самостоятельно полностью проводить разминку; - уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств; - подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок; - знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в городе.
	ССМ-3	Выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико- биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

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

Восстановительные средства и мероприятия.

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после пе-

ренапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

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

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

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

Педагогические средства восстановления включают:

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

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

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-

гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

Психологические средства восстановления включают: психо-регулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить

травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

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

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

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

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

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

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств согласно таблице 10.

Таблица 10

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Походы в бани (суховоздушные, паровые).	ежемесячно	Тренер-преподаватель

2	Принятие ванн (ароматическая, ванна из пресной воды, вибрационная, гипертермическая, горячая, кислотная, жемчужная, прохладная (температура воды +25-31 гр.), скипидарная, сероводородная, углекислая, хвойно-солевая, хвойная, хлоридно-натриевая, (солевая), холодная +8-20 гр., электровибрированная).	еженедельно	Тренер-преподаватель
3	Принятие душа (горячий, дождевой, контрастный, теплый, (строевой душ).	ежедневно	Тренер-преподаватель
4	Массаж ручной (самомассаж, сегментарный, точечный, тонизирующий, тренировочный). Аппаратный массаж (вакуум-массаж, вибрационный, гидромассаж, подводно-струевой).	по назначению	Тренер-преподаватель
5	Психомышечная, аутогенная тренировка. Слова, речь, мысленные образы условно рефлексорным путём оказывают на функциональное состояние различных органов и систем положительное или отрицательное влияние.	постоянно	Тренер-преподаватель
6	Рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности.	постоянно	Тренер-преподаватель
7	Комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля.	по необходимости	Тренер-преподаватель
8	Комфортные условия быта и отдыха.	постоянно	Тренер-преподаватель
9	Вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса.	по требованию	Тренер-преподаватель
10	Восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности.	по требованию	Тренер-преподаватель
11	Специальные разгрузочные периоды.	по требованию	Тренер-преподаватель

III Система контроля

11. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по теоретической подготовке, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки. Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол» указаны в таблице 11 (приложение № 6 к ФССП).

Таблица 11

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

N п/п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "футбол", "пляжный фут-бол"						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	-		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	
			-	-	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 общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футзал"						
2.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
			не более		не более	

2.2.	Челночный бег 5 x 6 м	с	12,40	12,60	12,20	12,40
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
3. Нормативы технической подготовки для спортивных дисциплин "футбол", "футзал", "пляжный футбол"						
3.1.	Ведение мяча 10 м	с	-		не более	
			-	-	3,00	3,20
3.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	-		не более	
			-	-	8,60	8,80
3.3.	Ведение мяча 3 x 10 м	с	-		не более	
			-	-	11,60	11,80
3.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	-		не менее	
			-	-	5	4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол» указаны в таблице 12 (приложение № 7 к ФССП).

Таблица 12

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

N п/п	Упражнения	Единица изме- рения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "футбол", "футзал"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
	Прыжок в высоту с места от-		не менее	

1.5.	талкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	30	27
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный футбол"				
2.1.	Бег на 10 м с высокого старта (на площадке с песчаным покрытием)	с	не более	
			2,35	-
2.2.	Бег на 20 м с высокого старта (на площадке с песчаным покрытием)	с	не более	
			4,20	-
2.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
	(на площадке с песчаным покрытием)		8,90	-
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (на площадке с песчаным покрытием)	см	не менее	
			145	-
3. Нормативы технической подготовки для спортивных дисциплин "футбол", "футзал"				
3.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
3.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
3.3.	Ведение мяча 3 x 10 м	с	не более	
			10,00	10,30
3.4.	Удар на точность по воротам	количество попаданий	не менее	
			5	4
3.5.	Передача мяча в "коридор"	количество попаданий	не менее	
			5	4
3.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный футбол"				
4.1.	Ведение мяча 10 м (на площадке с песчаным покрытием)	с	не более	
			2,85	-
4.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (на площадке с песчаным покрытием)	с	не более	
			8,10	-
4.3.	Удар на точность по воротам (на площадке с песчаным покрытием)	количество попаданий	не менее	
			5	-
	Передача мяча в "коридор" (на	количество по-	не менее	

4.4.	площадке с песчаным покрытием)	паданий	5	-
4.5.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) (на площадке с песчаным покрытием)	м	не менее	
			8	-
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол» указаны в таблице 13 (приложение № 8 к ФССП).

Таблица 13

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

N п/п	Упражнения	Единица изме- рения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "футбол", "футзал"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			220	215
1.5.	Прыжок в высоту с места оттал- киванием двумя ногами	см	не менее	
			33	27
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный футбол"				
	Бег на 10 м с высокого старта (на		не более	

2.1.	площадке с песчаным покрытием)	с	2,05	-
2.2.	Бег на 20 м с высокого старта (на площадке с песчаным покрытием)	с	не более	
			3,50	-
2.3.	Челночный бег 3 х 10 м (на площадке с песчаным покрытием)	с	не более	
			7,90	-
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (на площадке с песчаным покрытием)	см	не менее	
			200	-
3. Нормативы технической подготовки для спортивных дисциплин "футбол", "футзал"				
3.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
3.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
3.3.	Ведение мяча 3 х 10 м	с	не более	
			8,50	8,70
3.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
3.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
3.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный футбол"				
4.1.	Ведение мяча 10 м (на площадке с песчаным покрытием)	с	не более	
			2,40	-
4.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (на площадке с песчаным покрытием)	с	не более	
			7,30	-
4.3.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (на площадке с песчаным покрытием)	количество попаданий	не менее	
			5	-
4.4.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток) (на площадке с песчаным покрытием)	количество попаданий	не менее	
			5	-

4.5.	Вбрасывание мяча на дальность (на площадке с песчаным покрытием)	м	не менее	
			15	-
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд "второй спортивный разряд"			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «футбол» указаны в таблице 14 (приложение № 9 к ФССП).

Таблица 14

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

N п/п	Упражнения	Единица изме- рения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "футбол", "футзал"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталки- ванием двумя ногами	см	не менее	
			35	30
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный футбол"				
2.1.	Бег на 10 м с высокого стар- та (на площадке с песчаным покрытием)	с	не более	
			1,95	-
	Бег на 20 м с высокого стар-		не более	

2.2.	та (на площадке с песчаным покрытием)	с	3,40	-
2.3.	Челночный бег 3 x 10 м (на площадке с песчаным покрытием)	с	не более	
			7,90	-
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (на площадке с песчаным покрытием)	см	не менее	
			210	-
3. Нормативы технической подготовки для спортивных дисциплин "футбол", "футзал"				
3.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
3.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
3.3.	Ведение мяча 3 x 10 м	с	не более	
			8,30	8,60
3.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
3.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
3.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "пляжный футбол"				
4.1.	Ведение мяча 10 м (на площадке с песчаным покрытием)	с	не более	
			2,25	-
4.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (на площадке с песчаным покрытием)	с	не более	
			6,80	-
4.3.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (на площадке с песчаным покрытием)	количество попаданий	не менее	
			5	-

4.4.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток) (на площадке с песчаным покрытием)	количество попаданий	не менее	
			5	-
4.5.	Вбрасывание мяча на дальность (на площадке с песчаным покрытием)	м	не менее	
			18	-
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

12. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

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:

12.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных мероприятиях начиная с третьего года для спортивных дисциплин «футбол», «мини-футбол» (далее «футбол» и «футзал»)

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

- повышать уровень общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической, психологической и интегральной 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 нарушать их;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межмуниципальных и (или) региональных, и (или) межрегиональных официальных спортивных соревнованиях, и (или) официальных спортивных соревнованиях федеральной территории «Сириус», для спортивных дисциплин «футбол», «футзал»;

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

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

-повышать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической, психологической и интегральной подготовленности;

-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также периоды отдыха и ведения дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

-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 нарушать их;

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

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в региональных, и (или) межрегиональных, и (или) всероссийских спортивных соревнованиях, и (или) официальных спортивных соревнованиях федеральной территории «Сириус», для спортивных дисциплин «футбол», «футзал»;

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

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

12.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в региональных, межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях и (или) официальных спортивных соревнованиях федеральной территории «Сириус», для спортивных дисциплин «футбол»;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд», не реже одного раза в два года или результаты, соответствующие

присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в три года.

IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол»

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

Рабочая программа – это индивидуальный инструмент тренера-преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определенной группы обучающихся формы, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса, с целью получения результатов образовательной деятельности и спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании Программы Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту «футбол» на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно- тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I.Титульный лист;

II.Пояснительная записка;

III.Нормативно-методические инструментари тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I.Титульный лист (на бланке Учреждения):

1.1. Гриф согласования с руководителем Учреждения;

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

II. Пояснительная записка:

2.1 Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

2.2 Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментари тренировочного процесса:

3.1 Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

- 3.1 Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
- 3.2 План по месяцам;
- 3.3 Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого обучающегося этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Практическая подготовка

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

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

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

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

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

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде.

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

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

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

Быстрота футболиста — это его способность выполнять двигательные действия с мячом и без мяча в минимально короткие отрезки времени. Так командные виды спорта (баскетбол, волейбол, гандбол) способствуют развитию ловкости, координации, скорости, выносливости, быстрому реагированию и принятию решений на изменяющиеся условия игры. Повышению «сыгранности» между игроками. Большинство упражнений из легкой атлетики включает в себя футбол, поэтому развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости и силы в большинстве случаев выполняются с помощью легкоатлетических упражнений (бег на короткие, средние, длинные дистанции, «попеременный» бег, «челночный» бег, бег с барьерами, гладкий бег, прыжки в длину, в высоту, тройной прыжок)

Скоростно-силовая подготовка (сочетание быстроты и силы) - способность проявлять силовые усилия в наименьшее время. Нельзя разделить силовую и скоростную тренировку во времени, т.е. работать надо в комбинации. Упражнения из тяжелой атлетики, («рывок», «толчок», жим лежа, прыжки со штангой) помогают футболистам развивать силу, скоростно- силовые качества. Работа со штангой, должна проходить под строгим наблюдением тренера и с соответствующим весом и нагрузкой для каждого отдельного ребенка. Тренер всегда должен помнить, что основная задача на уровнях подготовки – не навредить здоровью обучающегося!

Общая физическая подготовка

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

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

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

Этап начальной подготовки.

Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступани-

ем, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадам и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороны стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

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

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Вбрасывание с места, из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование

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

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

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

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

Учебно-тренировочный этап.

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полуклета. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и вверх, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка мяча изученными способами, катящегося или летящего с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, с последующим ударом или рывком на высокой скорости.

Ведение мяча. Ведение мяча внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противо-

действующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Обманные движения «остановкой во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе из ворот.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе из ворот без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика обороны.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при ведении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

Техническая подготовка

Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения. Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развитие у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке

на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действий в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий (защиты, полузащиты, атаки) и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.

Тренировочные игры. Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы.

14. Учебно-тематический план

Примерный учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки и примерный перечень вопросов для проверки знаний обучающихся представлен в таблице 15.

Таблица 15

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки первого года обучения:	240/4		
	Правила поведения и техника безопасности на занятии	60	в течение всего года	Правила поведения и техника безопасности в зале, на поле, корте. Правила использования оборудования и инвентаря.
	История возникновения футбола и его развитие	40	сентябрь, март	Зарождение и развитие вида спорта «футбол». Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Физическая культура – важное средство физического	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, орга-

	развития и укрепления здоровья человека			низованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. «Дневник самоконтроля». Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	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 подсчета очков в спортивных соревнованиях.
	Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Всего на этапе начальной подготовки второго года обучения:	300/5		
	Правила поведения и техника безопасности на занятии	60	в течение всего года	Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, ЧС
	История известных спортсменов	40	октябрь	Биография известных спортсменов, тренеров-преподавателей отделения.

	Правила соревнований	40	ноябрь	Общие правила проведения соревнований, правила подведения итогов соревнований.
	Основы тактики	40	в течение всего года	Изучение основ тактики.
	Основы правильного питания	40	в течение всего года	Изучение основ здорового питания. Влияние на организм и спортивные результаты неправильного питания
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «футбол»	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на этапе начальной подготовки третьего года обучения:	360/5		
	Правила поведения и техника безопасности в различных спортивных помещениях и на спортивных объектах	60	в течение всего года	Правила поведения в спортивных залах: игровом, тренажерном. Правила поведения на спортивных объектах. Правила проведения учебно-тренировочного процесса.
	Изучение мирового футбола	40	октябрь	Биография известных спортсменов, тренеров-преподавателей. Особенности подготовки в разных странах.
	Правила соревнований	40	ноябрь	Правила соревнований
	Основы технико-тактического мастерства	40	в течение года	Изучение технических и тактических особенностей, интегральной подготовки в футболе
	Основы правильного питания	40	в течение года	Изучение основ здорового питания. Влияние на организм и спортивные результаты неправильного питания
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «футбол»	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Уход и хранение.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения	360/6		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	40	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры и формирования личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского	40	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский

	движения			комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	40	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60	в течение всего года	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Тактическая подготовка	60	в течение всего года	Изучение различных тактических схем. Анализ и разбор применения тактических схем на играх чемпионатов мира и Европы, а также Олимпийских игр
	Психологическая подготовка	120	в течение всего года	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.
	Всего на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет обучения	480/8		
	Режим дня и питание обучающихся	60	в течение всего года	Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание, режим дня и особенность потребления БЖУ
	Психологическая подготовка	120	в течение всего года	Корректировка предстартовых состояний. Аутогенная тренировка. Саморегуляция.
	Подготовка к соревнованиям	60	декабрь-май	Особенности подготовки экипировки и оборудования (инвентаря) к соревнованиям.
	Правила вида спорта	120	декабрь-май	Особенности проведения соревнований в разных возрастных категориях. Права и обязанности участников соревнований.
	ЕВСК	60	март	Порядок присвоения спортивных разрядов и званий в легкой атлетики.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	60	май	Понятийность. Спортивная техника. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	600/10		

	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	120	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	60	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Особенности построения учебно-тренировочного занятия	120	в течение года	Методические аспекты подготовки обучающихся. Многолетняя подготовка. Средства и методы тренировки.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	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	120	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические
Этап высшего спор-	Всего на этапе высшего спортивного мас-	720/12		

Тивного мастерства	терства:			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	180	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки 60		Педагогические средства восстановления учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановле-

			ния: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
--	--	--	---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

15. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, а так же иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению Учреждения, реализующей дополнительную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем, представлено в таблице 16 (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой, а так же иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению Учреждения, реализующей дополнительную программу, представлено в таблице 17 (приложение № 11 к ФССП).

Таблица 16

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
----------	--------------	----------------------	-------------------	-----------------------

1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	на футбольное поле	10
2.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	штук	на футбольное поле или игровой зал	20
3.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	на тренера-преподавателя	1
4.	Сетка для переноски мячей	штук	на тренера-преподавателя	2
5.	Стойка для обводки	штук	на футбольное поле или игровой зал	20
6.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
7.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	1
8.	Тренажер "лесенка"	штук	на тренера-преподавателя	2
9.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на тренера-преподавателя	50
10.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	на футбольное поле	6
11.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (5 x 2 м)	штук	на футбольное поле	4
12.	Ворота футбольные, тренировочные, уменьшенных размеров с сеткой (3 x 2 м)	штук	на футбольное поле	4
13.	Ворота футбольные, тренировочные, уменьшенных размеров с сеткой (2 x 1 м или 1 x 1 м)	штук	на футбольное поле или игровой зал	8
14.	Электронасос	штук	на организацию	1
Для спортивной дисциплины «футбол»				
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	на футбольное поле	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	на футбольное поле	2

17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя	1
Для спортивной дисциплины «футзал»				
18.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя	1
19.	Мяч для футзала	штук	на тренера-преподавателя	14

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование					
Для спортивных дисциплин «футбол»					
Этап начальной подготовки					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Мяч футбольный (размер N 3)	штук	на обучающегося	1 (первый год)	-
2	Мяч футбольный (размер N 4)	штук	на обучающегося	1 (второй и третий год)	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
1	Мяч футбольный (размер N 4)	штук	на обучающегося	1 (до трех лет)	-
2	Мяч футбольный (размер N 5)	штук	на обучающегося	1 (свыше 3 лет)	-
Этап совершенствования спортивного мастерства					
1	Мяч футбольный (размер N 5)	штук	на обучающегося	1	-
Этап высшего спортивного мастерства					
1	Мяч футбольный (размер N 5)	штук	на обучающегося	1	-

Таблица 17

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (трех цветов)	штук	на обучающегося	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
Для спортивных дисциплин «футбол», «футзал»					
Этап начальной подготовки					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-
2	Гетры футбольные	штук	на обучающегося	-	-

			гося		
3	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	пар	на обучающе-гося	-	-
4	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающе-гося	-	-
5	Костюм спортивный тренировочный	пар	на обучающе-гося	-	-
6	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающе-гося	-	-
7	Свитер футбольный для вратаря	пар	на обучающе-гося	-	-
8	Форма игровая (шорты и футболка)	штук	на обучающе-гося	-	-
9	Футболка тренировочная с длинным рукавом	пар	на обучающе-гося	-	-
10	Футболка тренировочная с коротким рукавом	пар	на обучающе-гося	-	-
11	Шорты футбольные	пар	на обучающе-гося	-	-
12	Щитки футбольные	пар	на обучающе-гося	-	-
13	Бутсы футбольные	пар	на обучающе-гося	-	-
14	Обувь для футзала	пар	на обучающе-гося	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
1	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающе-гося	1	1
2	Гетры футбольные	штук	на обучающе-гося	2	1
3	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	пар	на обучающе-гося	1	1
4	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающе-гося	-	-
5	Костюм спортивный тренировочный	пар	на обучающе-гося	1	1
6	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающе-гося	1	1
7	Свитер футбольный для вратаря	пар	на обучающе-гося	1	1
8	Форма игровая (шорты и футболка)	штук	на обучающе-гося	1	1
9	Футболка тренировочная с длинным рукавом	пар	на обучающе-гося	2	1
10	Футболка тренировочная с коротким рукавом	пар	на обучающе-гося	2	1
11	Шорты футбольные	пар	на обучающе-гося	2	1
12	Щитки футбольные	пар	на обучающе-	1	1

			гося		
13	Бутсы футбольные	пар	на обучающе-гося	1	1
14	Обувь для футзала	пар	на обучающе-гося	1	1
Этап совершенствования спортивного мастерства					
1	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающе-гося	1	1
2	Гетры футбольные	штук	на обучающе-гося	2	1
3	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	пар	на обучающе-гося	1	1
4	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающе-гося	1	1
5	Костюм спортивный тренировочный	пар	на обучающе-гося	1	1
6	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающе-гося	1	0,5
7	Свитер футбольный для вратаря	пар	на обучающе-гося	1	1
8	Форма игровая (шорты и футболка)	штук	на обучающе-гося	1	1
9	Футболка тренировочная с длинным рукавом	пар	на обучающе-гося	2	1
10	Футболка тренировочная с коротким рукавом	пар	на обучающе-гося	2	1
11	Шорты футбольные	пар	на обучающе-гося	2	1
12	Щитки футбольные	пар	на обучающе-гося	1	0,5
13	Бутсы футбольные	пар	на обучающе-гося	1	0,5
14	Обувь для футзала	пар	на обучающе-гося	1	0,5
Этап высшего спортивного мастерства					
1	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающе-гося	1	1
2	Гетры футбольные	штук	на обучающе-гося	2	1
3	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	пар	на обучающе-гося	1	1
4	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающе-гося	1	1
5	Костюм спортивный тренировочный	пар	на обучающе-гося	1	1
6	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающе-гося	1	0,5
7	Свитер футбольный для вратаря	пар	на обучающе-гося	1	1
8	Форма игровая (шорты и футболка)	штук	на обучающе-гося	1	1

9	Футболка тренировочная с длинным рукавом	пар	на обучающе-гося	2	1
10	Футболка тренировочная с коротким рукавом	пар	на обучающе-гося	2	1
11	Шорты футбольные	пар	на обучающе-гося	2	1
12	Щитки футбольные	пар	на обучающе-гося	1	0,5
13	Бутсы футбольные	пар	на обучающе-гося	1	0,5
14	Обувь для футзала	пар	на обучающе-гося	1	0,5

16. Кадровые условия реализации Программы:

Учреждение реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденные приказом Минздрав соцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2. Для проведения учебно-тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Исходя из современных требований, предъявляемых к тренерам-преподавателям, Учреждение определяет основные пути развития его профессиональной компетентности и создает условия для осуществления непрерывного профессионального развития по следующим направлениям:

- Присвоение квалификационных категорий;
- Повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года;
- Профессиональная переподготовка;
- Аттестация на соответствие занимаемой должности;

- Наставничество;
- Самообразование;
- Стажировка;
- Участие в работе методических объединений, педсоветов, тренерских советов, семинаров, конференций, мастер-классов, форумов, открытых учебно-тренировочных занятий;
- Овладение современными образовательными технологиями, методическими приемами, педагогическими средствами и их постоянное совершенствование;
- Овладение информационно-коммуникационными технологиями;
- Участие в различных конкурсах, мероприятиях по распространению тренерско-преподавательского опыта;
- Участие в создании публикаций, статей, методических пособий.

Направление тренеров-преподавателей на курсы повышения квалификации и профессиональную переподготовку осуществляется на основании потребности (заявки) Учреждения в сроки, определенные Комитетом по физической культуре и спорту.

17. Информационно-методические условия реализации программы

Программа включает: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол Приказ Минспорта России от 24 ноября 2025 года № 1008.
2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» утвержденной приказом Минспорта России от 17 февраля 2026 года № 110.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
5. Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
6. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
7. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
8. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в

том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Список литературных источников:

10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

11. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.

12. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.

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

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

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

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

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

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

19. Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.

20. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет.

21. М.: Граница, 2008. - 272 с. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.

22. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.

23. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек 2007. 1 этап (8–10 лет) – 111 с.

24. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. 176 с.

2004 25. Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол. – М., Терра Спорт, Олимпия Пресс,

Интернет-ресурсы:

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

