

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Протвино»

СОГЛАСОВАНО  
Тренерский совет  
от «24» 04 2022 протокол № 2



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

**Номер-код вида спорта: 0010002611Я**

*Программа составлена в соответствии с федеральным стандартом спортивной  
подготовки по виду спорта футбол, утвержденным приказом  
Министерства спорта России от 16.11.2022г №1000*

*Срок реализации программы – 8 лет*

**г. Протвино**  
**2022.**

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта России от 16.11.2022 № 1000 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является совершенствование спортивного мастерства обучающихся, подготовка спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд городского округа Протвино, Московской области и спортивных сборных команд Российской Федерации на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица № 1

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

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

## 2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| 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                          |

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

Таблица № 3

### Учебно-тренировочные мероприятия

| N п/п  | Виды учебно-тренировочных мероприятий   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |   |   |                                     |
|--|---|---|---|---|-------------------------------------|
|  |   | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |   |   |   |   |                                     |
| 1.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | -   | -   | 21  | 21                                  |
| 1.2.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам                            | -   | 14  | 18  | 21                                  |

|  |   |   |             |                                     |    |
|--|---|---|-------------|-------------------------------------|----|
|  | России, кубкам России, первенствам России   |   |             |                                     |    |
| 1.3.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -   | 14          | 18                                  | 18 |
| 1.4.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -   | 14          | 14                                  | 14 |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b> |   |   |             |                                     |    |
| 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 Примерной программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня

подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

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

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

**Таблица № 4**

**Объем соревновательной деятельности**

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

#### 4. Годовой учебно-тренировочный план

Примерный 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 Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

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

Объем учебно-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 Учреждением в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в Таблице № 5 к Примерной программе.

## Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |            |  |                |   |                                     |
|----------|---|---|------------|--|----------------|---|-------------------------------------|
|          |   | Этап начальной подготовки   |            | Учебно-тренировочный этап<br>(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        | 12-14  | 16-18          | 20-24   | 24-32                               |
|          |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |  |                |   |                                     |
|          |   | 2   | 2          | 3  | 3              | 4   | 4                                   |
|          |   | Наполняемость групп (человек)   |            |  |                |   |                                     |
| 1.       | Общая физическая подготовка                       | 60-97   | 99-133     | 190-200  | 98-109         | 68-82   | 70-83                               |
| 2.       | Специальная физическая подготовка                 | 20-36   | 23-27      | 30-56  | 233-240        | 314-375                                       | 270-350                             |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях                | -   | -          | 21-35  | 88-101         | 126-145                                       | 192-316                             |
| 4.       | Техническая подготовка                            | 75-87   | 89-136     | 175-185  | 109-121        | 68-82   | 70-83                               |
| 5.       | Тактическая подготовка                            | -10 -   | 2-3 10     | 7-11 2   | 23-26 4        | 52-65   | 95-113                              |
| 6.       | Теоретическая подготовка                          | 6   | 2-3        | 7-11   | 23-28          | 6   | 10                                  |
| 7.       | Психологическая подготовка                        | 3   | 6          | 16-20  | 24-30          | 52-65   | 95-113                              |
| 8.       | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | -   | 4          | 10-15  | 17-19          | 24-30   | 24-30                               |
| 9.       | Инструкторская практика                           | 4   | -          | 10-15  | 17-19          | 21-25   | 25-33                               |
| 10.      | Судейская практика                                | 3   | 4          | 6  | 6              | 21-25   | 25-35                               |
| 11.      | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 234-312   | 4          | 35-40  | 40-50          | 8   | 8                                   |
| 12.      | Восстановительные мероприятия                     |   | 312-416    | 624-728  | 832-936        | 80-100  | 110-180                             |
|          | Общее количество часов в год                      |   |            |  |                | 1040-1248                                     | 1248-1664                           |

## 5. Календарный план воспитательной работы

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

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков само регуляции и самоконтроля.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в Таблице № 6 к Примерной программе.

Таблица № 6

### Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Направление работы                           | Мероприятия  | Сроки проведения  |
|-------|--|--|---|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>       |  |   |
| 1.1.  | Судейская практика                           | Спортивные соревнования различного типа  | Учебно-тренировочный график                                       |
| 1.2.  | Инструкторская практика                      | Учебно-тренировочные занятия   | Режим учебно-тренировочного процесса                              |
| 2.    | <b>Здоровье сбережение</b>                   |  |   |
| 2.1.  | Медико-биологическое исследование            | Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности | Учебно-тренировочный график                                       |
| 2.2.  | Режим питания и отдыха                       | Практическая деятельность и восстановительные процессы                                   | Режим учебно-тренировочного процесса                              |
| 3.    | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b> |  |   |
| 3.1.  | Теоретическая подготовка                     | Беседы, встречи, диспуты   | Учебно-тренировочный график                                       |
| 4.    | <b>Развитие творческого мышления</b>         |  |   |
| 4.1.  | Практическая подготовка                      | Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов          | Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса |

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Учреждением на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Таблица № 7 к Примерной программе).

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

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

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

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма   |  | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий   |
|---|--|--|------------------|--|
| Этап начальной подготовки                                 | Веселые старты   | «Честная игра»   | 1-2 раза в год   | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео  |
|   | Теоретическое занятие  | «Ценности спорта. Честная игра»  | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе  |
|   | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |  | 1 раз в месяц    | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
|   | Антидопинговая викторина   | «Играй честно»   | По назначению    | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.   |
|   | Онлайн обучение на сайте РУСАДА  |  | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.   |
|   | Родительское собрание  | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»   | 1-2 раза в год   | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов   |
|   | Семинар для тренеров   | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Веселые старты   | «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.   |
|   | Антидопинговая викторина   | «Играй честно»   | По назначению    | Проведение викторины на спортивных мероприятиях  |

|   |                                    |  |                |  |
|---|------------------------------------|--|----------------|--|
|   | Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Проверка лекарственных средств»   | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации  |
|   | Родительское собрание              | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»   | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | Онлайн обучение на сайте РУСАДА    |  | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования  |
|   | Семинар                            | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг-контроля»<br><br>«Подача запроса на ТИ»<br>«Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации  |

## **7. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки**

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «футбол».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

### **III. Система контроля**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему дополнительную образовательную спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- 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.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

• На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»; - выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

• На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ  
И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«ФУТБОЛ»**

| № п/п   | Упражнения   | Единица измерения    | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|---|--|----------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|   |  |                      | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"               |  |                      |                           |         |                              |         |
| 1.1.  | Челночный бег 3x10 м   | с                    | не более                  |         | не более                     |         |
|   |  |                      | -                         | -       | 9,30                         | 10,30   |
| 1.2.  | Бег на 10 м с высокого старта  | с                    | не более                  |         | не более                     |         |
|   |  |                      | 2,35                      | 2,50    | 2,30                         | 2,40    |
| 1.3.  | Бег на 30 м  | с                    | не более                  |         | не более                     |         |
|   |  |                      | -                         | -       | 6,0                          | 6,5     |
| 1.4.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                   | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                      | 100                       | 90      | 120                          | 110     |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"                    |  |                      |                           |         |                              |         |
| 2.1.  | Ведение мяча 10 м  | с                    | не более                  |         | не более                     |         |
|   |  |                      | 3,20                      | 3,40    | 3,00                         | 3,20    |
| 2.2.  | Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | с                    | не более                  |         | не более                     |         |
|   |  |                      | -                         | -       | 8,60                         | 8,80    |
| 2.3.  | Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)                        | с                    | не более                  |         | не более                     |         |
|   |  |                      | -                         | -       | 11,60                        | 11,80   |
| 2.4.  | Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)    | количество попаданий | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                      | -                         | -       | 5                            | 4       |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)" |  |                      |                           |         |                              |         |
| 3.1.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                   | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                      | 100                       | 90      | 110                          | 105     |
| 4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"      |  |                      |                           |         |                              |         |
| 4.1.  | Бег на 10 м с высокого старта  | с                    | не более                  |         | не более                     |         |
|   |  |                      | 2,35                      | 2,50    | 2,30                         | 2,40    |
| 4.2.  | Челночный бег 5x6 м  | с                    | не более                  |         | не более                     |         |
|   |  |                      | 12,40                     | 12,60   | 12,20                        | 12,40   |
| 4.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                   | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |  |                      | 100                       | 90      | 110                          | 105     |

Начиная с учебно-тренировочного этапа появляется дополнительный важный пункт – **техническое мастерство**. Развитые физические способности не означают, что ребёнок обязательно станет сильным футболистом. Самые важные качества для оценки перспективности футболиста и свойств личности вероятнее всего обнаружить с помощью экспертного мнения непосредственно в процессе игры. Определение уровня одарённости кандидатов происходит во время двусторонних контрольных игр (11x11, 8x8, 5x5, 4x4).

Образец зачетного листа приведен в Таблице № 9 к примерной Программе.

## ТЕСТИРОВАНИЕ ИГРОВЫМ МЕТОДОМ. ОСНОВНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ОДАРЁННОСТИ КАНДИДАТА

| <b>Индивидуальная тактика игры в атаке</b>  |                     |
|---|---------------------|
| <p><b>с мячом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ведение;</li> <li>- обводка;</li> <li>- передачи;</li> <li>- удары по воротам</li> </ul>  | <i>Общая оценка</i> |
| <p><b>без мяча:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- открывание;</li> <li>- отвлечение соперника;</li> <li>- создание численного преимущества</li> </ul>  | <i>Общая оценка</i> |
| <b>Индивидуальная тактика игры в обороне</b>  |                     |
| <p><b>Против игрока, не владеющего мячом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- закрывание или затруднение получения мяча; - перехват мяча (своевременное движение к мячу с целью срыва атакующих действий)</li> </ul>                       | <i>Общая оценка</i> |
| <p><b>Против игрока с мячом:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отбор мяча;</li> <li>- воспрепятствование передаче мяча;</li> <li>- воспрепятствование выходу игрока с мячом на ударную позицию;</li> <li>- блокирование удара</li> </ul> | <i>Общая оценка</i> |
| <b>Переходы из обороны в атаку и возвращения из атаки в оборону</b>   |                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Своевременность действий</li> </ul>  | <i>Общая оценка</i> |
| <b>Игровое мышление</b>   |                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- быстрое ориентирование и принятие решений;</li> <li>- эффективность принятия решений;</li> <li>- способность предугадывать ситуацию на поле и предпринимать ходы в тех или иных игровых ситуациях</li> </ul>   | <i>Общая оценка</i> |
| <b>Нервная система</b>  |                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- уверенность;</li> <li>- боевитость;</li> <li>- стрессоустойчивость;</li> <li>- стабильность</li> </ul>   | <i>Общая оценка</i> |
| <b>Волевые качества</b>   |                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- инициативность;</li> <li>- самостоятельность;</li> <li>- настойчивость;</li> <li>- упорство</li> </ul>   | <i>Общая оценка</i> |

### Влияние физических качеств на результативность

| Физические качества | Уровень влияния |
|---------------------|-----------------|
| Быстрота            | 3               |
| Выносливость        | 3               |
| Сила                | 2               |
| Координация         | 2               |
| Гибкость            | 1               |

Условные обозначения: 3- значительное влияние; 2-среднее влияние; 1-слабое влияние

**Зачётный лист нормативов ОФП  
(п.п. 2.1-2.4 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта  
«Футбол») и технического мастерства**

Фамилия, Имя \_\_\_\_\_ Группа: \_\_\_\_\_ Тренер: \_\_\_\_\_

Возраст (дата рождения) «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г. /Амплуа: \_\_\_\_\_

|   |
|---|
| <b>Медико-социальный статус</b>               |
| Конституция (рост : _____ см, вес : _____ кг) |
| Общее состояние здоровья                      |

**Общая оценка**

| Нормативы ОФП                                | Техническое мастерство         | Итоговая оценка |
|--|--------------------------------|-----------------|
| 0-6 баллов – незачёт; 7-10 баллов -<br>зачёт | Суммарная оценка 20-100 баллов |                 |
|  |                                |                 |

**Техническое мастерство (тестирование игровым методом)**

| Технико-тактические действия                           | Оценка<br>от 1 до 5 | Общая оценка | Примечание |
|--|---------------------|--------------|------------|
| <b>1. Индивидуальная тактика игры в атаке</b>          |                     |              |            |
| <b>Игра с мячом (от 1 до 5)</b>                        |                     |              |            |
| Ведение  |                     |              |            |
| Обводка  |                     |              |            |
| Передачи   |                     |              |            |
| Удары по воротам                                       |                     |              |            |
| <b>Игра без мяча (от 1 до 5)</b>                       |                     |              |            |
| Открывания   |                     |              |            |
| Отвлечения соперника                                   |                     |              |            |
| Создание численного преимущества                       |                     |              |            |
| <b>2. Индивидуальная тактика игры в обороне</b>        |                     |              |            |
| <b>Против игрока, не владеющего мячом (от 1 до 5)</b>  |                     |              |            |
| Закрывание соперника или затруднение<br>получения мяча |                     |              |            |
| Перехват мяча  |                     |              |            |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| <b>Против игрока с мячом (от 1 до 5)</b>                               |  |  |  |
| Воспрепятствование передаче мяча                                       |  |  |  |
| Воспрепятствование выходу игрока на ударную позицию                    |  |  |  |
| Блокирование удара   |  |  |  |
| <b>3. Переходы из обороны в атаку и возвращения из атаки в оборону</b> |  |  |  |
| <b>Против игрока с мячом (от 1 до 5)</b>                               |  |  |  |
| Своевременность действий   |  |  |  |
| <b>4. Игровое мышление</b>   |  |  |  |
| <b>Быстрота принятия решений (от 1 до 5)</b>                           |  |  |  |
| Эффективность принятия решений   |  |  |  |
| Предугадывание ситуации на поле  |  |  |  |
| <b>5. Нервная система и волевые качества</b>                           |  |  |  |
| <b>Устойчивость нервной системы (от 1 до 5)</b>                        |  |  |  |
| Уверенность  |  |  |  |
| Боевитость   |  |  |  |
| Стабильность   |  |  |  |
| Инициативность   |  |  |  |
| Стрессоустойчивость  |  |  |  |

Дата проведения тестирования: «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Подписи членов приёмной комиссии**

(расшифровка):/ \_\_\_\_\_ /

Ф.И.О.

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, УРОВЕНЬ  
СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ  
И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ  
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "ФУТБОЛ"**

| п/п<br>N   | Упражнения   | Единица<br>измерения | Норматив          |         |
|--|--|----------------------|-------------------|---------|
|  |  |                      | юноши             | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>               |  |                      |                   |         |
| 1.1.   | Бег на 10 м с высокого старта  | с                    | не более<br>2,20  | 2,30    |
| 1.2.   | Челночный бег 3 x 10 м   | с                    | не более<br>8,70  | 9,00    |
| 1.3.   | Бег на 30 м  | с                    | не более<br>5,40  | 5,60    |
| 1.4.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                   | не менее<br>160   | 140     |
| 1.5.   | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) | см                   | не менее<br>30    | 27      |
| <b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>                    |  |                      |                   |         |
| 2.1.   | Ведение мяча 10 м  | с                    | не более<br>2,60  | 2,80    |
| 2.2.   | Ведение мяча с изменением направления 10 м   | с                    | не более<br>7,80  | 8,00    |
| 2.3.   | Ведение мяча 3 x 10 м  | с                    | не более<br>10,00 | 10,30   |
| 2.4.   | Удар на точность по воротам (10 ударов)  | количество попаданий | не менее<br>5     | 4       |
| 2.5.   | Передача мяча в "коридор" (10 попыток)   | количество попаданий | не менее<br>5     | 4       |
| 2.6.   | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)                    | м                    | не менее<br>8     | 6       |
| <b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"</b> |  |                      |                   |         |
| 3.1.   | Бег на 10 м с высокого старта  | с                    | не более<br>2,20  | 2,30    |
| 3.2.   | Бег на 30 м  | с                    | не более<br>5,40  | 5,60    |
| 3.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см                   | не менее<br>160   | 140     |
| 3.4.   | Челночный бег 3 x 10 м   | с                    | не более<br>8,70  | 9,00    |
| <b>4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"</b>      |  |                      |                   |         |
| 4.1.   | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами   | см                   | не менее<br>20    | 16      |
| 4.2.   | Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2 x 6 + 2 x 10 + 2 x 20 + 2 x 10 + 2 x 6)       | с                    | не более<br>29,40 | 32,60   |

| 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" |

Таблица № 11

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, УРОВЕНЬ  
СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ  
И ПЕРЕВОДА ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ФУТБОЛ"**

| N п/п  | Упражнения   | Единица измерения    | Норматив |         |
|--|--|----------------------|----------|---------|
|  |  |                      | юноши    | девушки |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>               |  |                      |          |         |
| 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 |         |
|  |  |                      | 230      | 215     |
| 1.5.   | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см                   | не менее |         |
|  |  |                      | 35       |         |
| 27   |  |                      |          |         |
| <b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"</b>                    |  |                      |          |         |
| 2.1.   | Ведение мяча 10 м                                  | с                    | не более |         |
|  |  |                      | 2,25     | 2,40    |
| 2.2.   | Ведение мяча с изменением направления 10 м         | с                    | не более |         |
|  |  |                      | 7,10     | 7,30    |
| 2.3.   | Ведение мяча 3 x 10 м                              | с                    | не более |         |
|  |  |                      | 8,50     | 8,70    |
| 2.4.   | Удар на точность по воротам (10 ударов)            | количество попаданий | не менее |         |
|  |  |                      | 5        | 4       |
| 2.5.   | Передача мяча в "коридор" (10 попыток)             | количество попаданий | не менее |         |
|  |  |                      | 5        | 4       |
| 2.6.   | Вбрасывание мяча на дальность                      | м                    | не менее |         |
|  |  |                      | 15       |         |
| 12   |  |                      |          |         |
| <b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)</b> |  |                      |          |         |
| 3.1.   | Бег на 15 м с высокого старта                      | с                    | не более |         |
|  |  |                      | 2,53     | 2,80    |
| 3.2.   | Бег на 30 м  | с                    | не более |         |
|  |  |                      | 4,60     | 4,90    |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами        |                      | не менее |         |
|  |  |                      | 215      | 190     |
| 3.4.   | Челночный бег 3 x 10 м                             | с                    | не более |         |

|  |  |    |          |       |
|--|--|----|----------|-------|
|  |  |    | 8,50     | 8,90  |
| 4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал) |  |    |          |       |
| 4.1.   | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами   | см | не менее |       |
|  |  |    | 27       | 20    |
| 4.2.   | Челночный бег 104 м с высокого старта<br>(в метрах:<br>2 x 6 + 2 x 10 + 2 x 20 + 2 x 10 + 2 x 6) | с  | не более |       |
|  |  |    | 26,00    | 28,80 |
| 5. Уровень спортивной квалификации   |  |    |          |       |
| 5.1.   | Спортивный разряд "второй спортивный разряд"   |    |          |       |

Таблица № 12

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ, УРОВЕНЬ  
СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ  
И ПЕРЕВОДА ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО  
МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "ФУТБОЛ"**

| N<br>п/п  | Упражнения   | Единица<br>измерения | Норматив     |                 |
|---|--|----------------------|--------------|-----------------|
|   |  |                      | юноши/юниоры | девушки/юниорки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"               |  |                      |              |                 |
| 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     |                 |
|   |  |                      | 250          | 215             |
| 1.5.  | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см                   | не менее     |                 |
|   |  |                      | 40           | 30              |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"                    |  |                      |              |                 |
| 2.1.  | Ведение мяча 10 м                                  | с                    | не более     |                 |
|   |  |                      | 2,10         | 2,30            |
| 2.2.  | Ведение мяча с изменением направления 10 м         | с                    | не более     |                 |
|   |  |                      | 6,60         | 6,90            |
| 2.3.  | Ведение мяча 3 x 10 м                              | с                    | не более     |                 |
|   |  |                      | 8,30         | 8,60            |
| 2.4.  | Удар на точность по воротам (10 ударов)            | количество попаданий | не менее     |                 |
|   | 4  |                      | 5            |                 |
| 2.5.  | Передача мяча в "коридор" (10 попыток)             | количество попаданий | не менее     |                 |
|   |  |                      | 5            | 4               |
| 2.6.  | Вбрасывание мяча на дальность                      | м                    | не менее     |                 |
|   |  |                      | 18           | 15              |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал) |  |                      |              |                 |
| 3.1.  | Бег на 15 м с высокого старта                      | с                    | не более     |                 |
|   |  |                      | 2,35         | 2,60            |
| 3.2.  | Бег на 30 м  | с                    | не более     |                 |
|   |  |                      | 4,30         | 4,70            |

|  |   |    |          |      |
|--|---|----|----------|------|
| 3.3.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см | не менее |      |
|  |   |    | 250      | 210  |
| 3.4.   | Челночный бег 3 x 10 м  | с  | не более |      |
|  |   |    | 8,10     | 8,50 |
| 4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал) |   |    |          |      |
| 4.1.   | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами  | см | не менее |      |
|  |   |    | 40       | 27   |
| 4.2.   | Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах 2 x 6 + 2 x 10 + 2 x 20 + 2 x 10 + 2 x 6) | с  | не более |      |
|  |   |    | 25,5     | 28,5 |
| 5. Уровень спортивной квалификации   |   |    |          |      |
| 5.1.   | Спортивный разряд "первый спортивный разряд"  |    |          |      |

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Учреждения.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта 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 инструментарины 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;
- 1.2. 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 инструментарины тренировочного процесса:
- 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
  - 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
  - 3.3. План по месяцам;
  - 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

Учебно-тематический план приведен в Таблице № 13 к Примерной программе.

## Учебно-тематический план

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | <b>≈ 120/180</b>            |                  |   |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие   | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | ≈ 13/20                     | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.   |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20                     | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |
|                            | Закаливание организма  | ≈ 13/20                     | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.   |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом Теоретические основы                                 | ≈ 13/20                     | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.  |
|                            | основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта  | ≈ 13/20                     | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |
|                            | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта  | ≈ 14/20                     | июнь             | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |

|   |   |                  |                 |  |
|---|---|------------------|-----------------|--|
|   | Режим дня и питание обучающихся   | ≈ 14/20          | август          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.  |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта ...                                    | ≈ 14/20          | ноябрь-май      | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.   |
|   |   | ...              | ...             | ...  |
|   | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | <b>≈ 600/960</b> |                 |  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                        | ≈ 70/107         | сентябрь        | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
|   | История возникновения олимпийского движения   | ≈ 70/107         | октябрь         | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).   |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | ≈ 70/107         | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.  |
|   | Физиологические основы физической культуры  | ≈ 70/107         | декабрь         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.     |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                               | ≈ 70/107         | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
|   | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта           | ≈ 70/107         | май             | Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                          |
|   | Психологическая подготовка  | ≈ 60/106         | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности  |
|   | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                            | ≈ 60/106         | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
|   | Правила вида спорта   | ≈ 60/106         | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.   |

|   |  |   |             |   |
|---|--|---|-------------|---|
|   | ...  | ...                                       | ...         | ...   |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | <b>≈ 1200</b>                             |             |   |
|   | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200                                     | сентябрь    | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.  |
|   | Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность                                | ≈ 200                                     | октябрь     | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.   |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | ≈ 200                                     | ноябрь      | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.  |
|   | Психологическая подготовка   | ≈ 200                                     | декабрь     | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.  |
|   | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс  | ≈ 200                                     | январь      | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.  |
|   | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта                             | ≈ 200                                     | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.   |
|   | Восстановительные средства и мероприятия   | в переходный период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
|   | ...  | ...                                       | ...         | ...   |

|                                     |   |   |          |   |
|-------------------------------------|---|---|----------|---|
| Этап высшего спортивного мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>   | ≈ 600                                     |          |   |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120                                     | 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. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности   |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия  | в переходный период спортивной подготовки |          | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |
| ...                                 | ...   | ...                                       | ...      |   |

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Спортивные дисциплины вида спорта «футбол» определяются Учреждением, реализующим (разрабатывающим) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Учреждение), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 14.

Таблица № 14

### Спортивные дисциплины вида спорта «футбол»

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

Спортивная дисциплина «мини-футбол (футзал)» является разновидностью футбола, но имеет ряд отличий. Игра проводится в зале и самое большое отличие от футбола - в тактике игры. Меньшие размеры площадки и ограниченное количество игроков определяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта. Также используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве. Кроме того, у мяча несколько иные физические характеристики: в частности, отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в «большом» футболе.

Спортивная дисциплина «пляжный футбол» проводится на песчаных пляжах, при этом особое значение имеет техника владения мячом, скорость передвижения по вязкой поверхности, компактные размеры игрового поля.

Спортивная дисциплина «футбол 6х6, 7х7, 8х8» это разновидности вида спорта «футбол», в которых численный состав с вратарем не может превышать соответствующего числа.

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

### **6.1. Материально техническая база Учреждения**

МБУ ДО «СШ «Протвино» - в инфраструктуре Учреждения находятся следующие объекты спорта на праве оперативного управления: стадион «Протва», ул.Строителей д.21, Фестивальный проезд, д.2; Лесной бульвар, д. 1А, Лесной бульвар, д. 1Б, ул. Дружбы, д.1В, Академический проезд, д. 1.

По договору безвозмездной аренды: ул. Ленина, д.16, ул. Гагарина, д.8.

### **Материально-технические условия реализации Программы.**

#### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки**

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря   | Единица измерения | Количество изделий       |
|-------|---|-------------------|--------------------------|
| 1.    | Барьер тренировочный (регулируемый)   | штук              | 10                       |
| 2.    | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 х 5 м)             | штук              | 4                        |
| 3.    | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 х 3 м)             | штук              | 4                        |
| 4.    | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1 х 2 м или 1 х 1 м) | штук              | 8                        |
| 5.    | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)  | комплект          | 3                        |
| 6.    | Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)   | комплект          | 1                        |
| 7.    | Насос универсальный для накачивания мячей с иглой   | комплект          | 4                        |
| 8.    | Сетка для переноски мячей   | штук              | на группу                |
|       |   |                   | 2                        |
| 9.    | Стойка для обводки  | штук              | 20                       |
| 10.   | Секундомер  | штук              | на тренера-преподавателя |
|       |   |                   | 1                        |
| 11.   | Свисток   | штук              | на тренера-преподавателя |

|  |   |          |                               |
|--|---|----------|-------------------------------|
|  |   |          | 1                             |
| 12.  | Тренажер "лесенка"  | штук     | на группу                     |
|  |   |          | 2                             |
| 13.  | Фишка для установления размеров площадки  | штук     | на группу                     |
|  |   |          | 50                            |
| 14.  | Флаг для разметки футбольного поля  | штук     | 6                             |
| Для спортивной дисциплины "футбол"               |   |          |                               |
| 15.  | Ворота футбольные стандартные с сеткой  | штук     | 2                             |
| 16.  | Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой                                    | штук     | 2                             |
| 17.  | Макет футбольного поля с магнитными фишками   | штук     | на тренера-преподавателя<br>1 |
| 18.  | Мяч футбольный (размер N 3)   | штук     | 14                            |
| 19.  | Мяч футбольный (размер N 4)   | штук     | 14                            |
| 20.  | Мяч футбольный (размер N 5)   | штук     | 12                            |
| Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)" |   |          |                               |
| 21.  | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 x 3 м) | штук     | 2                             |
| 22.  | Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками                                      | комплект | на тренера-преподавателя<br>1 |
| 23.  | Мяч для мини-футбола  | штук     | на группу                     |
|  |   |          | 14                            |
| Для спортивной дисциплины "пляжный футбол"       |   |          |                               |
| 24.  | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 x 3 м) | штук     | 2                             |
| 25.  | Мяч для пляжного футбола  | штук     | на группу<br>14               |

## 6.2. Перечень информационного обеспечения программы

### Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт Российского футбольного союза. URL: <http://www.rfs.ru/>
- Официальный сайт министерства спорта РФ. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры». URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>

### Литература:

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям – М.: Физкультура и спорт, 1998.
3. Выдрин В.М. Деятельность специалистов в сфере физической культуры: Учебное пособие. – СПб., 1997.
4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008.
5. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010.
6. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов – М.: Физкультура и спорт, 1990.
7. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007.
8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007.
9. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010.
10. Система подготовки спортивного резерва – М., 1999.
11. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010.
12. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта – М., 1987.
13. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2011.  
Мини-футбол (футзал): примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2008.
14. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта «футбол».