****СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Общие положения……………………………………………................................. | 4 |
| 2. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…………………………………………………………………………. | 6 |
| 3. | Система контроля…………………………………………………………………. | 17 |
| 4. | Рабочая программа по виду спорта футбол……………………………………... | 18 |
| 5. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам………………………………………………………… | 25 |
| 6. | Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……………………………………………………………. | 26 |
|  | Информационно-методические условия реализации Программы…………………………………………………………………………. | 29 |

Приложение 1…………………………………………………………………………31

**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 по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022г. № 1000 (ФССП).

1. **Целью программы** является достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; 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 обучающихся в состав спортивных сборных команд.

 **Задачами реализации программы на этапе начальной подготовке (далее – НП) являются**:

В процессе занятий на НП решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса обучающихся к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия обучающихся в официальных спортивных соревнованиях;

- укрепление здоровья занимающихся;

- формирование личностных качеств футболистов;

- формирование у юных спортсменов общих представлений об антидопинговых правилах.

**Задачами реализации программы на учебно-тренировочном этапе (далее – УТЭ) являются**:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;

-формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности обучающихся, соответствующих виду спорта «футбол»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- формирование знания основ антидопинговых правил;

- укрепление здоровья обучающихся.

1.2. Характеристика вида спорта «Футбол», его отличительные особенности

Футбол (англ. football, «ножной мяч») – командный вид спорта, в котором целью является забить в ворота команды соперника мяч ногами или иными частями тела (кроме рук) больше, чем противоборствующая сторона. В настоящее время футбол – самый популярный и массовый вид спорта в мире. Отдельная футбольная игра называется матчем. Он состоит из двух таймов по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними, после которого команды меняются воротами. По договоренности до начала матча длительность тайма может быть изменена, если это не противоречит правилам и регламенту соревнования. Перерыв между таймами не должен превышать 15 минут. Перед началом матча производится жеребьевка в том или ином виде (подбрасывание монеты и т.п.). Команда, выигравшая жеребьевку, определяет, на какой половине поля она будет играть в первом тайме, а вторая производит начальный удар по мячу. Во втором тайме команды меняются воротами, и начальный удар выполняет команда, выбиравшая ворота в первом тайме. Если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов – либо фиксируется ничья, либо может быть назначено дополнительное время: два тайма по 15 минут каждый. Между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв (до 15 минут), а между дополнительными таймами дается лишь время на смену сторон. (зарегистрирован Минюстом России 13.12.2022г, регистрационный №71480). Матч проводится на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды, в каждой – от 7 до 11 человек, у каждого из которых – свое игровое амплуа. Вратарь может играть руками в пределах штрафной площадки у своих ворот; его основной задачей является защита ворот от попадания мяча (гола). Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача – противодействовать нападающим игрокам соперничающей команды. Полузащитники действуют, как правило, в середине поля. Их задача – помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие располагаются преимущественно на половине поля соперника, основная их задача – взятие его ворот (т.е. голы). Кроме игроков противоборствующих команд на поле находится футбольный судья – человек, призванный следить за тем, чтобы футбольный матч проходил согласно правилам, и имеющий для этого все полномочия.

Футбольное поле для игры в футбол имеет форму прямоугольника, боковая линия длиннее линии ворот. Покрытие может быть естественном или искусственным в соответствии с правилами соревнований.

Размеры стандартного поля: Длина: минимум 90 м, максимум 120 м. Ширина: минимум 45 м, максимум 90 м. Размеры поля для игры юных футболистов. Размер поля зависит от размера шага и дальности удара в каждой возрастной группе.

Мяч. Размер является стандартным для мини-футбола, также предназначается для тренировок детей в возрасте 10-12 лет. В соответствии с правилами ФИФА мяч может быть изготовлен из кожи или других пригодных материалов, вес мяча – в пределах 369-425 г, а объем окружности не должен превышать 63,5 см. Размер 5. Мяч этого размера используется во всех официальных соревнованиях под эгидой ФИФА. Его также используют юные футболисты от 11 12 лет и старше. Он изготовлен из кожи или другого пригодного материала, имеет окружность не менее 68 см и не более 70 см, на момент начала игры должен весить не более 450 г.

Ворота. На линиях ворот устанавливаются ворота. Они состоят из двух вертикальных стоек, находящихся на равном расстоянии от угловых флагов (5 м по внутреннему измерению одна от другой) и горизонтальной перекладины, нижний край которой находится на высоте 2 м от грунта.

Экипировка. Обязательными элементами экипировки футболиста являются футболка, трусы, гетры, щитки и футбольная обувь. Цвет экипировки вратарей должен отличаться от цвета экипировки остальных игроков и судьи. Игрок не должен надевать то, что может во время игры в футбол представлять опасность для него самого или других (включая ювелирные изделия).

**II.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

**3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

Нормативная продолжительность ЭНП – 3 года.

В группы ЭНП могут быть зачислены кандидаты по достижению возраста 7 лет. Предельный возраст для зачисления в группы на ЭНП – 9 лет.

Нормативная продолжительность ТЭ – 4-5 лет (при этом целесообразная продолжительность занятий на ТЭ – не менее 4 лет).

В группы ТЭ могут быть зачислены кандидаты по достижению возраста 10 лет.

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

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)** | **Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)** | **Наполняемость (человек) миним./максим.** |
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 14-20 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации | 5 | 10 | 12-16 |

**4.Объём программы.**

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этапный** **норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| Этапначальнойподготовки | Учебно-тренировочныйЭтап (этап спортивной специализации) |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю |  4,5 | 6 | 10-12 | 12-16 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 520-624 | 624-832 |

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

**Учебно-тренировочные занятия**

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

на ЭНП – двух часов;

на УТЭ (этап спортивной специализации) – трех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. Один час составляет 60 минут.

 **Групповые занятия:**

- по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств;

- занятия по общей физической подготовке со специальной направленностью;

**Индивидуальные занятия:**

- индивидуализированные занятия по совершенствованию техники и тактики;

- работа по индивидуальным планам;

**Смешанные занятия**

**Учебно-тренировочные мероприятия**

**Таблица 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
|  | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1.Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |
| 1.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2 | Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3 | Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4 | Учебно- тренировочные Мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |
| 2.1 | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2 | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток |
| 2.3 | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4 | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд, но не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | - | - |
| 2.5 | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток |

**- Спортивные соревнования**

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах**

**начальной подготовки:**

-участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях в течение первого года подготовки на ЭНП не исключается. Участие в контрольные соревнованиях – 1;

Начиная со второго года подготовки на ЭНП минимальный объем соревновательной деятельности составляет:

- участие в контрольные соревнованиях – 2;

- участие в отборочных соревнованиях – 1;

- участие в основных соревнованиях – 1

**Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки:**

Таблица 3

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Контрольные | 3 | 4 | 3 | 1 |
| Основные | - | - | 1 | 1 |

Участие в спортивных соревнованиях обусловлено соответствием возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам вида спорта «футбол», наличием медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

 Лица, проходящие спортивную подготовку, направляются администрацией МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного на спортивные мероприятия на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым планом муниципальных, межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**-Инструкторская и судейская практика.**

**- Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.**

**6. Годовой учебно-тренировочный план.**

К 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 рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

 При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБУДО СШ им. Героя РФ В.И. Шкурного.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. Для спортивной дисциплины бег на короткие дистанции**

Таблица 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| До года | свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 13-17 |
| Специальная физическая подготовка (%) | - | - | 7-9 | 9-11 |
| Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 7-8 | 7-8 |
| Техническая подготовка (%) | 45-52 | 43-49 | 35-39 | 18-20 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 7-9 | 11-13 |
| Инструкторская и судейская практика(%) | - | - | 2-3 | 2-3 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%) | 3-5 | 3-5 | 2-4 | 8-11 |
| Интегральная подготовка (%) | 32-36 | 34-39 | 20-24 | 26-29 |

**Годовой учебно-тренировочный план**

**по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки**

**виду спорта «футбол»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Виды подготовки** | **Этапы и годы подготовки** |
| **Этап начальной подготовки** | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** |
| НП -1 | НП - 2 | НП - 3 | УТ - 1 | УТ - 2 | УТ - 3 | УТ - 4 | УТ - 5 |
| **Недельная нагрузка в часах** |
| 4,5 | 6 | 6 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 |
| **Максимальна продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах** |
| 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **Наполняемость групп (человек)** |
| 14-20 | 14-20 | 14-20 | 12-16 | 12-16 | 12-16 | 12-16 | 12-16 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 27 | 38 | 38 | 75 | 75 | 75 | 83 | 83 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | - | - | - | 40 | 40 | 40 | 44 | 44 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях | 3 | 4 | 4 | 37 | 37 | 37 | 44 | 44 |
| 4 | Техническая подготовка  | 96 | 119 | 119 | 161 | 161 | 161 | 193 | 193 |
| 5 | Тактическая подготовка | 1 | 3 | 3 | 18 | 18 | 18 | 25 | 25 |
| 6 | Теоретическая под готовка | 3 | 3 | 3 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 7 | Психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 8 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 9 | Инструкторская практика | - | - | - | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 |
| 10 | Судейская практика | - | - | - | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 12 | Восстановительные мероприятия  | 5 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 11 | 11 |
| 13 | Интегральная подготовка | 66 | 94 | 94 | 92 | 92 | 92 | 121 | 121 |
| 14 | Самостоятельная работа | 27 | 36 | 36 | 60 | 60 | 60 | 72 | 72 |
| **Общее количество часов в год** | 234 | 312 | 312 | 520 | 520 | 520 | 624 | 624 |

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;- профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»;- просмотр фильмов, сюжетов на спортивную тематику. | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера--преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;-участие молодежи в Дне самоуправления;-информационно-просветительские мероприятия «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (сообщения, доклады);-встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших». | В течение года |
| 2. | Здоровьесбережение |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленнных на формирование здорового образа жизни | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;- Осенний и Зимний День здоровья;- Спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню;- Физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта;- Фестиваль ВФСК ГТО;- Всероссийская акция «10 000 шагов к жизни»;- Спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»;- Спортивная акция «Я выбираю спорт». | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета;- воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм». | В течение года |
| 2.3. | Профилактика правонарушений и асоциального поведения | Профилактическая деятельность, в том числе:- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;- акция «В ритме здорового дыхания»;- акция «Скажи жизни: Да!»;- профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым!», «Мы за ЗОЖ», «В здоровом теле-здоровый дух». |  |
| 2.4. | Антидопинговые мероприятия | Практическая деятельность обучающихся -информационно-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Последствия допинга для здоровья»;-анкетирование по антидопинговой тематике. |  |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, гимн, флаг), готовность к служению отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.- Патриотическая акция «Мы-граждане России»;- Всероссийская акция «Георгиевская ленточка»;- Всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»;- Всероссийская акция «Под флагом страны»;- Лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину». | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:-физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;-тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе в организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;- спортивные соревнования и физкультурные мероприятия посвященные Дню Победы в ВОВ;- парад наследников Победы «Бессмертный полк». | В течение года |
| 4. | Развитие творческого мышления |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:-формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;-развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитанию толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов;- профилактическое мероприятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист»;- мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта;- открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий). |  |
| 4.2. | Эстетическое развитие  | Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам. | В течение года |
| 5. | Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки |
| 5.1. | Совместная деятельность с исполнительными органами власти  | Участие и взаимодействие при организации городских, областных, тематических мероприятий. | В течение года |
| 5.2. | Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности  | - беседа, с элементами викторины о бережном отношении к окружающей природе «Экология-безопасность-жизнь»;- субботник «Экологический десант»;- проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания. | В течение года |

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

В направлении предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним проводятся антидопинговые информационно-профилактические беседы с обучающимися. Указанные беседы относятся к теоретической подготовке и проводятся на нескольких подряд по расписанию тренировочных занятиях в конце их заключительной части.

Программа преимущественно строится на беседе.

**Под допингом** в спорте понимают введение в организм спортсмена в процессе подготовки к соревнованию или в ходе соревнования фармакологических средств, способствующих искусственному повышению спортивного результата. Употребление допинга создаёт условия для неравной борьбы в спорте, нарушает его моральные и этические основы, а главное наносят вред здоровью спортсменов.

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивной организации и тренерском составе.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Допинг искусственно стимулирует организм, вызывает неэкономную его деятельность при физических нагрузках, даёт предельное напряжение функции и истощение энергетических ресурсов, приводит к физическому перенапряжению и патологическим состояниям. После кратковременного повышения функций наступает их резкое угнетение и падение работоспособности. Ряд этих средств вызывает психическую зависимость аналогично наркотикам.

**Антидопинговый контроль** – это система специальных мероприятий, направленных на выявление приёма допингов участниками соревнований с наложенным на уличенных в приёме допинга спортсменов и их тренеров, руководителей, врачей команд соответствующих санкций.

Перечень допинговых веществ ежегодно пересматривается, дополняется допинговой комиссией и контролируется главным экспертом национальной антидопинговой организацией «Русада».

**Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:**

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

 - наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во вне соревновательный период из организма спортсмена;

- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

 - нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во вне соревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг- контроля; - обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода; - использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

**Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:**

 - установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

 - включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

 - обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте

и борьбу с ним

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап** **спортивной подготовки** | **Содержание мероприятия и его форма** | **Сроки прове****дения** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| Этап начальной подготовки | Теоретическое занятие в форме беседы | 2 раз в год | Темы: 1. Что такое допинг?2.Как появился допинг?3.Как допинг влияет на здоровье?4.Как выявляет допинг и наказывают нарушителей? |
| Родительское собрание«Роль родителей в процессе формированияантидопинговой культуры» | 1 раз в год | Научить родителей пользоватьсясервисом по проверке препаратов |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Теоретическое занятие в форме беседы | 2 раз в год | Темы: 1. Антидопинговые правила.2.Запрещенные субстанции.3.Медицинские аспекты допинга4. Допинг-контроль |
| Проверка лекарственных препаратов (знакомство смеждународным стандартом «Запрещенный список») | 2 раз в год | Научить обучающихся проверять лекарственныепрепараты через сервисы по проверке препаратов ввиде домашнего задания (тренер называет спортсмену2-3 лекарственных препарата для самостоятельнойпроверки дома). |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Получение сертификата о прохождении обучения  |

**9. Инструкторская и судейская практика**

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации).

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются обучающиеся в качестве помощников тренера. Во время занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обещающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной

подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

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

 Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП); углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп ТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);

- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

На этапе начальной подготовки достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в организациях спортивной подготовки, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Тренировочный этап (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: контрастный душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, посещение бани.

Тренировочный этап (свыше 3-х лет подготовки) – основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обещающихся; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, посещение бани, все виды массажа.

При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок

обучающимися. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**.

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

**11.1 На этапе начальной подготовки:**

- Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- Повысить уровень физической подготовленности;

- Овладеть основами техники вида спорта «легкая атлетика»;

- Получить общие знания об антидопинговых правилах;

- Соблюдать антидопинговые правила;

- Принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;

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

- Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации)

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

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы само регуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «легкая атлетика»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

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

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

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

**13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) спортивной подготовки. (Приложение 1)**

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

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в футболе. Техническая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для футбола, развития тактического мышления и творческих способностей спортсменов, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях. Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний. Спортивные соревнования в футболе являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;

- выполнение плана спортивной подготовки;

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

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде.

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

Акробатические упражнения, подвижные игры, прыжки на батуте способствуют развитию координации у футболистов. Координация движений является одной из важнейших способностей спортсмена, от которой зависит быстрота и качество овладения двигательными навыками, определяет высокий уровень мастерства. Занятия гимнастикой помогают развивать у футболистов гибкость. Важная особенность гибкости в том, что это свойство в отличие от других с возрастом не развивается, а регрессирует, поскольку к 13—16 годам завершается формирование суставов и значительно повышается прочность связочного аппарата. Связки становятся менее пластичными. Предельно возможная амплитуда движений существенно уменьшается, и прежде всего в голеностопных суставах и в суставах позвоночного столба.

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

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

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

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

- общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, прыгать, быть физически разносторонне подготовленными спортсменами;

- расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорнодвигательного аппарата будущих гимнастов с учетом специфики художественной гимнастики.

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

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

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

2.Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивания, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

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

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. 7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, волейбол.

***Специальная физическая подготовка***

1. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.

Эстафеты с элементами старта.

Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом.

Ускорения под 3 - 5'.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.

Бег прыжками.

Эстафетный бег.

Обводка препятствий (на скорость).

Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча.

Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.

Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.).

Бег с изменением направления (до 180').

Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10 м. 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т. п.

«Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей.

Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга.

Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам.

Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.

Прыжки в глубину.

Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м.

Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.

Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера.

Борьба за мяч.

Для вратарей.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон.

Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии).

Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.).

Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Игры с уменьшенным по численности составом.

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

4. Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'.

Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами.

Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Эстафеты с элементами акробатики.

Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др.

Для вратарей.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180').

Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин.

Переворот в сторону с места и с разбега.

Стойка на руках.

Из стойки на руках кувырок вперед.

Кувырок назад через стойку на руках.

Переворот вперед с разбега.

Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Лазанье по канату, шесту, лестнице.

Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития скоростных качеств.

Старты с места и в движении по зрительному и звуковому сигналу.

Игра в настольный теннис.

Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью.

Бег с горы.

Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью.

Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.

Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой:

наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину);

перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости.

Разнонаправленные движения рук и ног.

Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.

Перевороты вперед, в стороны, назад.

Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.

Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами.

Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда».

Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости.

Упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту

**15. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивнойподготовки | Темы по теоретическойподготовке | Объём Времени в год(минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной** **подготовки до одного года** **обучения/свыше одного****года обучения** | 120/180 |  |  |
| История возникновения Вида спорта и его развитие | 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры ОИ. |
| ФК важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 13/20 | октябрь | Понятие о ФК и С. Формы ФК. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков |
| Гигиенические основы ФК и С, гигиена обучающихся при занятиях ФК и С | 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. Закаливания на занятиях ФК и С. |
| Самоконтроль в процессе занятий ФК и С | 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях ФК и С. Дневник самоконтроля. Его формы и содержания. Понятие о травматизме |
| Теоретические 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. Положения о 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 питания обучающихся | 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания и жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 14/20 | Ноябрь/май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря |
|  | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения** | **600/960** |  |  |
| Роль и место ФК в формировании личностных качеств | 70/107 | сентябрь | ФК и С как социальные феномены. Спорт – явления культурной жизни. Роль ФК в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | 70/107 | октябрь | Зарождения олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет |
| Режим дня и питание обучающихся | 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания и жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание |
| Физиологические основы ФК | 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 тренировок обучающегося. Классификация и типы соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта. | 70/107 | май | Понятийность. 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 |

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта "футбол" основаны на особенностях вида спорта "футбол".

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "футбол" по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "футбол" учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана и составлении плана физкультурных и спортивных мероприятий.

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

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

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

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

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала; при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

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

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

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

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

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

17. Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;

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

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N 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 x 5 м) | штук | 4 |
| 3. | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 x 3 м) | штук | 4 |
| 4. | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1 x 2 м или 1 x 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 |
| 1 |

Таблица 2

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

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица 1

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

Таблица 2

|  |
| --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации(лет) | количество | срок эксплуатации(лет) | количество | срок эксплуатации(лет) | количество | срок эксплуатации(лет) |
| 1. | Брюки тренировочные для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Гетры футбольные | пар | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Перчатки футбольные для вратаря | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 7. | Свитер футбольный для вратаря | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Форма игровая (шорты и футболка) | комплект | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Футболка тренировочная с длинным рукавом | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Футболка тренировочная с коротким рукавом | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Шорты футбольные | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Щитки футбольные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| Для спортивной дисциплины "футбол" |
| 13. | Бутсы футбольные | пар | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

18. Кадровые условия реализации Программы

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

2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

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

**Перечень информационного обеспечения;**

Список литературных источников

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол- Приказ Минспорта России № 1000 от 16.11.2022г.

2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 N 1230.

3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

4. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".

5. Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

6. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

7. Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

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

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

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. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.

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

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

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

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

19. Хрущѐв 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.

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

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

1. Министерство спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - [www.minstm.gov.ru](http://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>)

**Приложение 1**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для 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** |
| 1.1. | Челночный бег 3х10 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 специальной физической подготовки** |
| 2.1. | Ведение мяча 10 м | с | не более | не более |
| 3,00 | 3,20 |
| 3,20 | 3,40 |
| 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 3х10 м (начиная со второго года спортивной подготовки) | с | не более | не более |
| - | - | 11,6 | 11,8 |
| 2.4. | Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки) | количество попаданий | не менее | не менее |
| - | - | 5 | 4 |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) –**

**по виду спорта «футбол»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Единица измерения** | **Норматив** |
| **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** | **юноши** | **девушки** |
| **УТГ 1 г.о.** | **УТГ 2 г.о.** | **УТГ 3 г.о.** | **УТГ 4 г.о.** | **УТГ 5 г.о.** |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки**
 |
| 1.1 | Бег на 10 м с высокого старта | с | не более | не более | не более | не более | не более |
| 2,20 | 2,30 | 2,18 | 2,28 | 2,16 | 2,26 | 2,14 | 2,24 | 2,12 | 2,22 |
| 1.2 | Челночный бег 3х10м  | с | не более | не более | не более | не более | не более |
| 8,70 | 9,00 | 8,5 | 8,8 | 8,3 | 8,6 | 8,1 | 8,4 | 7,9 | 8,2 |
| 1.3 | Бег на 30 м  | с | не более | не более | не более | не более | не более |
| 5,40 | 5,60 | 5,2 | 5,4 | 5,0 | 5,2 | 4,9 | 5,1 | 4,8 | 5,0 |
| 1.4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 160 | 140 | 170 | 150 | 180 | 160 | 190 | 170 | 200 | 180 |
| 1.5 | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами | см | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| - | - | - | - | - | - | - | - | 30 | 27 |
| 1. **Нормативы специальной физической подготовки**
 |
| 2.1 | Ведение мяча 10 м | с | не более | не более | не более | не более | не более |
| 2,60 | 2,80 | 2,5 | 2,7 | 2,4 | 2,6 | 2,3 | 2,5 | 2,2 | 2,4 |
| 2.2 | Ведение мяча с изменением направления 10 м  | с | не более | не более | не более | не более | не более |
| 7,80 | 8,00 | 7,7 | 7,9 | 7,6 | 7,8 | 7,5 | 7,7 | 7,4 | 7,6 |
| 2.3 | Ведение мяча 3х10 м  | с | не более | не более | не более | не более | не более |
| 10,00 | 10,30 | 9,8 | 10,1 | 9,6 | 9,9 | 9,4 | 9,7 | 9,2 | 9,5 |
| 2.4 | Удар на точность по воротам (10 ударов)  | Кол-во попаданий | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 5 | 4 | 6 | 5 | 7 | 6 | 8 | 7 | 9 | 8 |
| 2.5 | Передача мяча в «коридор» (10 попыток) | Кол-во попаданий | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| 5 | 4 | 6 | 5 | 7 | 6 | 8 | 7 | 9 | 8 |
| 2.6 | Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки) | м | не менее | не менее | не менее | не менее | не менее |
| - | - | 8 | 6 | 9 | 7 | 10 | 8 | 11 | 9 |
|  | **Уровень спортивной квалификации** |  | - | - | - | 1-3 юн. | I, II, III |