


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»»**

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета МБУ ДО СШ  
«Юность»  
Протокол № 1 от «21» июня 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ ДО СШ «Юность»  
З.М. Нечетова  
Приказ № 143 от «23» июня 2023 г.



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

(Разработана в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. N 1000)

Срок реализации Программы на этапах:  
- этап начальной подготовки – 3 года;  
- тренировочный этап – 5 лет;

**пгт. Прохоровка  
2023 г.**

## **I. Общие положения**

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

**2.** Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения итоговой и промежуточной аттестации обучающихся.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки 8 лет.** Этап начальной подготовки 3 года, учебно-тренировочный этап 5 лет. Для зачисления на этап начальной подготовки допускаются лица, желающие пройти спортивную подготовку, достигшие возраста 7 лет. Для зачисления на учебно-тренировочный этап обучения допускаются лица, достигшие возраста 10 лет в календарный год зачисления в соответствии с требованиями, установленными в ФССП.

**4. Объем программы рассчитан на 52 учебно-тренировочной недели. Подробнее представлен в таблице №1.**

Таблица №1.

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4.5-6	6-8	10-12	12-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832

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

учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, игровые и соревновательные;

учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ, учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке, учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период; объем соревновательной деятельности представлен в таблице №2.

Таблица №2

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	3	4	3	1
Основные	-	-	1	1

**6. Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице №3.**

Таблица №3

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	6	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		14	14	12	12
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20
5.	Тактическая, теоретическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3
7.	Медицинские, восстановительные мероприятия (%)	3-5	3-5	2-4	8-11
8.	Тестирование контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11

9.	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29
Общее количество часов в год		312	312	624	624

**7. Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №4.**

Таблица №4

№ п,п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных мероприятиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение правил вида спорта; -приобретение навыков судейства в качестве помощника спортивного судьи; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам.	В течении года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами вида спорта «футбол»	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,	В течение года

		восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов герб, флаг, гимн).	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров, ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия(закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;	В течение года

**8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице №5.**

Таблица №5

Этапы спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап	Лекция, беседа	Информирование	1-2 раза в	Знакомство со

начальной подготовки		юных футболистов о запрещенных веществах	год	списком запрещенных лекарственных препаратов.
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Беседа, тестирование	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	1 раз в месяц	Ознакомить юных спортсменов с антидопинговыми правилами и систематически проверять знания методом тестирования
	Беседа, лекция, контроль знаний	Повышение осведомленности игроков об опасности допинга для здоровья	2-3 раза в год	Повышать знания игроков об опасности допинга для жизни и здоровья спортсменов.
Учебно-тренировочный этап	Контроль знаний антидопинговых правил		1-2 раза в год	Проведение тестирования
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА2 <a href="https://newrusada.triagnal.net">https://newrusada.triagnal.net</a>		1 раз в год	Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	2-3 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

**9. Планы судейской и инструкторской практики.** Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовке не предусмотрена. Навыки работы инструктора и судьи осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются. В процессе овладения способностями

инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера и т.д.

Для получения звания судьи, по спорту обучающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства школы по футболу;
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем;
- провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований;
- судить игры в качестве судьи в поле.

Результатом судейской и инструкторской практики должно являться присвоение обучающимся групп учебно-тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства квалификационных категорий спортивных судей.

Планы судейской и инструкторской практики представлены в таблице №6.

Таблица №6

<b>Этап спортивной подготовки</b>	<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки проведения</b>
Этап начальной подготовки	Не предусмотрено	Не предусмотрено
Учебно-тренировочный этап	Судейская практика: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта. Инструкторская практика:	В течение тренировочного сезона

	- овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия.	
--	--------------------------------------------------------------------------	--

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

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (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: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 3-го годов подготовки. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

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

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
  - повысить уровень физической подготовленности;
  - овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
  - ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

- 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.

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

### **13. Контрольные и контрольно-переводные спортивной подготовки по виду спорта футбол:**

#### **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 (мальчики) не более	Норматив свыше года обучения (мальчики) не более
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	-	9,30
1.2	Бег на 10 м с высокого старта	с	2,35	2,30
1.3	Бег на 30 м	с	-	6.0
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	100	120
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
2.1	Ведение мяча 10 м	с	3,20	3,00
2.2	Ведение мяча с изменением направления	с	-	8,60

	10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)			
2.3	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	-	11,60
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	-	5

**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	Упражнения	Единица измерения	Норматив юноши (не более)
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>			
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	2,20
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	8,70
1.3	Бег на 30 м	с	5.40
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 160
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	Не менее 30
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>			
2.1	Ведение мяча 10 м	с	2.60
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	7,80
2.3	Ведение мяча 3x10м	с	10,00
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	Не менее 5
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	Не менее 5
2.6	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	Не менее 8

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

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

## **Этап начальной подготовки.**

### **Основные задачи начальной подготовки:**

- Сохранение и преумножение любви и тяги к футболу;
- Воспитание патриотов своего футбольного клуба (школы);
- Формирование уважительного отношения к партнерам, руководству и тренерам;
- Систематическая общевоспитательная работа;
- Взаимодействие с родителями и учителями физкультуры общеобразовательных школ, где учатся юные футболисты;
- Освоение основ техники футбола (остановке и передаче мяча, ведению и обводке, ударам по воротам, обманным движениям-финтам), а также отбору мяча, боковым перемещениям, жонглированию, дриблингу;
- Укрепление здоровья учеников, развитие общей физической подготовленности (особое внимание – координации, скорости реагирования и передвижений);

Формирование восприятия футбола как командной игры (из чего следует необходимость согласовывать личные интересы и действия на поле с интересами и действиями других игроков и команды в целом), не подавляя, однако, индивидуальности юного игрока, которая должна работать на благо команды;

- Формирование понимания, что успех невозможен без систематических тренировок, и освоение правильного выполнения тренировочных заданий/упражнений.

### **Этап начальной подготовки делится на два периода:**

1. Начальный период (7 лет);
2. Углубленный период (8-9 лет).

Задача начального периода – ознакомление с техническими приемами и элементарными сведениями о тактической подготовке. Занимающимся объясняют назначение того или иного приема и показывают его, акцентируя внимание на наиболее важных деталях. На этом этапе освоения юный футболист сам выбирает (с помощью тренера) наиболее приемлемые для себя технические приемы, которые разучивает на занятиях.

Задача углубленного периода – расширение арсенала технических приемов с доведением их выполнения до уровня умений. Поскольку новые двигательные навыки возникают на базе ранее освоенных, следует обращать внимание на естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов. На начальном этапе подготовки мальчики и девочки могут заниматься футболом в смешанных группах. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора и обуславливают незначительную разницу двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12-13 лет, т. е., как было сказано выше, до начала пубертатного скачка.

Тренеру следует придерживаться такой последовательности:

1. Демонстрация (показ), рассказ. Дается точное терминологическое наименование действия, говорится о его назначении и месте применения в игровых условиях, объясняются принципы выполнения. Показ означает достоверное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения и сопровождаться пояснением. При этом следует обращать особое внимание на элементы, при реализации которых чаще всего совершаются ошибки.
2. Разучивание в целом и по частям. Разучивание элемента следует начинать в целом, а затем пояснять при необходимости отдельные детали. Нельзя игнорировать ошибки, оставляя их без замечаний. При необходимости – давать так называемые подводящие упражнения, наиболее эффективные перед непосредственным разучиванием того или иного технического приема.
3. Повторение упражнений. Наиболее эффективно серийное повторение упражнений (2-3 серии по 8-10 повторений в каждой), с достаточными для отдыха интервалами.

Планирование и содержание тренировочных занятий. Дети, впервые пришедшие на тренировку, очень хотят играть в футбол, но пока не умеют. Поэтому основными для них на этом начальном этапе подготовки будут, во-первых, упражнения по элементарному владению мячом, сама игра и различные игровые упражнения. Во-вторых, подвижные игры, упражнения для развития координации движений, ходьба и бег, прыжки.

Физическая подготовка. Цель: способствование всестороннему физическому развитию и подготовленности юных футболистов.

Задачи: развивать основные физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, скоростно-силовые и др.).

Средства: подвижные и упрощенные спортивные игры (гандбол, лапта, баскетбол и др.), эстафеты с футбольными, теннисными, набивными, баскетбольными мячами и предметами; средства легкой атлетики, гимнастики, акробатики.

Этап, предшествующий половому созреванию ребенка (7-9 лет), требует адекватного подхода к формированию тренировочной программы развития организма юного футболиста с обязательным учетом его индивидуальных особенностей, давая возможность мальчику или девочке развиваться столько времени, сколько для этого требуется. Содержание физической подготовки на этапе начального освоения должно преследовать одну цель: разностороннее физическое развитие юного футболиста как база, которая поможет ему более эффективно и разнообразно формировать сложные действия на этапе специализированного тренинга.

Техническая и тактическая подготовка. Цель: ознакомление и овладение основными приемами техники игры; изучение и овладение терминологией, используемой в футболе; овладение правилами поведения в тренировочном процессе и во время соревнований. Освоение: ведения мяча различными частями и стороной стопы с различной скоростью, в разных направлениях, ударам и остановкам (приемам) мяча различными частями и стороной стопы, обманным действиям и отбору мяча (выбиванием, блокировкой стопы, толчком в плечо), вбрасыванию мяча из-за боковой линии; перехвату мяча, ударам по мячу головой (удары в ворота, передачи мяча в движении, в опорном положении), жонглированию (ногами и головой) мячом. Для вратарей: ловля катящихся и летящих навстречу мячей; отбивание мячей кулаками (кулаком); переводы мячей, летящих на различной высоте и с различной скоростью; введение мяча в игру ногами (с земли и с рук), руками (рукой); овладение приемами игры полевого игрока.

Тактическая подготовка. Подвижные игры, близкие по содержанию к футболу, спортивные игры (гандбол, баскетбол) по упрощенным правилам, действия с мячом (ведение, передачи, остановки (прием) мяча и др.) в сочетании с выполнением заданий по зрительному сигналу, передачи мяча в парах, тройках в движении, игровые упражнения в различных неравно-численных составах на площадках разных размеров и конфигураций, с различными задачами атакующего или оборонительного плана, ознакомление с фазами игры (начало, развитие и завершение атаки, действия после срыва атаки и методы ведения оборонительных акций), участие в соревновательных играх в малых составах, на уменьшенных полях. Умение распределять усилия в течение времени игры,

проявлять характер и волю, творчески исполнять индивидуальные тактические действия в различных ситуациях игры, эффективно исполнять технико-тактические действия.

**Игровая подготовка.** Освоение подвижных игр, эстафет (умение играть, знание правил, решение задач), игры в футбол в малых составах (в том числе в мини-футбол), соревновательных упражнений с мячом.

**Психологическая подготовка.** Цель: формирование целеустремленности, внимания и интереса к тренировочной и игровой деятельности, к теории футбола (в частности) и спорта (вообще). Основные методы: разъяснение, убеждение, моделирование игровых ситуаций, где необходимо преодолевать интеллектуальные, физические трудности, способствовать формированию неформального детского спортивного коллектива. В этом возрасте дети неспособны к длительной концентрации внимания на чем бы то ни было и более склонны к активным действиям, им «не сидится на месте», они не в состоянии выслушивать длинные объяснения. Поэтому на этом этапе физическая подготовка должна быть разносторонней и носить творческий характер. Необходимо выстроить занятия так, чтобы дети стремились участвовать в интересных играх и упражнениях в большей степени, чем добиваться в них побед. Важно, чтобы тренировочные программы, преследующие физическую подготовленность юных футболистов, были направлены на разностороннее развитие детей.

**Теоретическая подготовка.** Изучение правил футбола, индивидуальных, групповых и командных действий в условиях игр в малых составах на уменьшенных полях; стимулирование самостоятельности при изучении истории футбола, его проблем, содержания техники, тактики и т.д. Основные методы: беседы; просмотры матчей (на стадионе и видеопросмотры), демонстрация учебных пособий и другой наглядной агитации.

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Основной принцип тренировочной работы – универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

Основная цель тренировки: углубленное овладение технической и тактической подготовкой юного футболиста.

Задачи тренировочного этапа :

- укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, содействие правильному физическому развитию;

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту; выявление детей, талантливых по отношению к футболу;
- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для овладения и совершенствования техники и тактики игры;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры;
- выполнение контрольных нормативов по видам подготовки Основным критерием комплектования групп служат результаты

выполнения нормативных требований – приемных и контрольных нормативов, а также показатели соревновательной деятельности юных футболистов.

Продолжается освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол, умению играть в соответствии с правилами футбола.

Задачи тренировочного этапа (этап углубленной специализации):

- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;
- укрепление здоровья;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке, прочное овладение основами техники и тактики футбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
- совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр;



- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по футболу, судейства, выполнение требований и норм спортивных разрядов, а также контрольных нормативов по видам подготовки.

Основным критерием комплектования групп служат результаты выполнения нормативных требований –контрольных нормативов, а также показатели соревновательной деятельности юных футболистов.

#### Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростка в связанные с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии мышц.

#### Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений на развитие общей выносливости;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения с отягощением (вес 20-30% от собственного веса);
- упражнения локального воздействия (на тренажерах и на тренировочных устройствах);
- изометрические упражнения.

#### Методы выполнения упражнения:

- повторный; представляющий собой разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре. Его отличает сравнительно большая мощность выполняемой работы. Этот метод рекомендуют использовать при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости;
- переменный; или метод длительной работы. Он способствует воспитанию специальной выносливости смешенного (аэробно-

анаэробного) характера. Наиболее типичный представитель данного метода выполнения упражнений является сама игра в футбол;

- круговой метод – используется для развития у юных спортсменов одновременно нескольких физических качеств, для совершенствования специальных навыков;

- игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед тренером встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств. ТЭ характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в освоении технической и тактической подготовки футболиста. В этом случае средства тренировки имеют некоторое сходство по форме и характеру выполнения основных упражнений. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты более углубленной спортивной специализации.

### 15. 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	≈ 13/20	Январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 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.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	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	≈ 70/107	Ноябрь	Расписание учебно-

	питание обучающихся			тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	Январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	Май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование,	$\approx 60/106$	Декабрь-май	Классификация

	спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта			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»**

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» и участия в официальных

спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

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

**17.** Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие футбольного поля;

наличие игрового зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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».

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми 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 (2x5 м)	штук	4
3	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	8
5	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8	Сетка для переноски мячей	штук	2
9	Стойка для обводки	штук	20
10	Секундомер	штук	1
11	Свисток	штук	1
12	Тренажер «лесенка»	штук	2
13	Фишка для установления размеров площадки	штук	50
14	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
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	1
18	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
19	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12

**18. Кадровые условия реализации программы:**

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки



привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным: а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н); или б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

### **19. Информационно-методические реализации программы:**

1. Безруких М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М., Academia, 2003
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. 3. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. М.: ФиС, 1987.
3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – Нижний Новгород.
4. Губа В.П. Интегральная подготовка футболистов [Текст]: учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2003.
5. Дорохов Р.Н. Метрическая методика соматодиагностики растущего и развивающегося организма ребенка / Дети, спорт, здоровье: Вып. 13. Межрег. сборник научных трудов по проблемам интегральной и спортивной антропологии под общ. ред. д.м.н., проф. Р.Н.Дорохова. – Смоленск, 2017.

6. Зайцев А.А., Портнов А.В. Динамика скоростных способностей футболистов 8-9 лет. Дети, спорт, здоровье. – Смоленск: СГАФКСТ, 2017. – 200 с.
7. Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1000 об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
8. Приказ Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. № 1230 об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
9. Программа подготовки футболистов 10-14 лет : Методические рекомендации. – РФС, 2015 г.
10. Программа подготовки футболистов 6-9 лет : Методические рекомендации. – РФС, 2020 г.
11. Селуянов В. Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2004. - 192 с.
12. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» для групп начальной подготовки (мальчики и девочки 5-6, 7-9 лет). Иванов О.Н., Кузнецов А.А. . – М.: ФГБУ ФЦПСР 2020 г. – 193 с.
13. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (юноши, девушки) (тренировочный этап). Методическое пособие. Авторы-составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021 г. – 99 с.
14. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (юноши, девушки) (тренировочный этап). Методическое пособие. Авторы-составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 107 с.

**Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет»,  
необходимый для освоения программы**

1. Сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://sport.minstm.gov.ru>
2. Официальный сайт Министерства образования и науки РФ – <http://www.minsport.gov.ru>
3. Сайт Российского футбольного союза – <https://rfs.ru/>
4. Страница Программ РФС – <https://rfs.ru/subject/1/projects>
5. Сайт Олимпийского комитета России – <http://www.olympic.ru>

