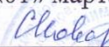
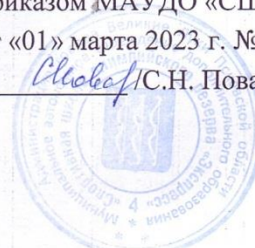


Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Экспресс»

УТВЕРЖДЕНО:
приказом МАУДО «СШОР «Экспресс»
от «01» марта 2023 г. № 45/п

 С.Н. Поварешенков/


ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «футбол»

Срок реализации программы: 10 лет

Программу разработал: Погодина Н.В. –
заместитель директора по методической работе

Великие Луки

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке бокс с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1000 (далее – ФССП).

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Краткая характеристика вида спорта «футбол»

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

Спортивные дисциплины вида спорта «футбол» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее - Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «футбол»

| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины | | | | | | |
|------------------------------------|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| футбол | 001 | 001 | 2 | 6 | 1 | 1 | Я |
| мини-футбол (футзал) | 001 | 002 | 2 | 8 | 1 | 1 | Я |
| пляжный футбол | 001 | 003 | 2 | 8 | 1 | 1 | Я |
| футбол 6x6, 7x7, 8x8 | 001 | 005 | 2 | 8 | 1 | 1 | Е |
| интерактивный футбол | 001 | 004 | 2 | 8 | 1 | 1 | Л |

1.2. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «футбол»

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

Спортивная дисциплина «пляжный футбол» проводится на песчаных пляжах, при этом особое значение имеет техника владения мячом, скорость передвижения по

вязкой поверхности, компактные размеры игрового поля.

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

Спортивная дисциплина «интерактивный футбол» - дисциплина футбола, представляющая собой спортивные соревнования между игроками по основным принципам и правилам вида спорта «футбол», которые адаптируются в виртуальное пространство с помощью интерактивных технологий (программного обеспечения), а также с использованием технических средств.

1.3. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации Примерной программы

Целью реализации Примерной 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

Теоретический раздел Программы предусматривает нормативные аспекты,

которые необходимо учесть при разработке дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «футбол» в своих регионах.

В данном разделе указаны минимальные и максимальные требования по: срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемом объеме соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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).

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

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

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленным в дополнительной образовательной программе по виду спорта «футбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки | | Возраст зачисления |
|---|--|-----------------------------|--------------------|
| Начальной подготовки | 2-3 | до одного года обучения | 7 |
| | | свыше одного года обучения | 8 |
| Учебно-тренировочный (спортивной специализации) | 4-5 | до трех лет обучения | 10 |
| | | свыше трех лет обучения | 13 |
| Совершенствования спортивного мастерства | 3-6 | до одного года обучения | 14 |
| | | свыше одного года обучения: | 15 |
| Высшего спортивного мастерства | - | до одного года обучения | 16 |
| | | свыше одного года обучения | 17 |

2.2. Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной Подготовки

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Таблица № 3

| Этапы спортивной подготовки | Количественный состав группы (человек) | |
|---|--|-------|
| Начальной подготовки | до одного года обучения | 14-16 |
| | свыше одного года обучения | |
| Учебно-тренировочный (спортивной специализации) | до трех лет обучения | 10-12 |
| | свыше трех лет обучения | |
| Совершенствования спортивного мастерства | до одного года обучения | 6-8 |
| | свыше одного года обучения: | |

| | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|-----|
| Высшего спортивного мастерства | до одного года обучения | 4-6 |
| | свыше одного года обучения | |

3.2. Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «футбол»

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

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

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

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

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

Таблица № 4

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «футбол»

| Виды спортивных соревнований, игр | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|--|------------------------------------|---------------|--|-------------------|--|--|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | - | - | - |

| | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| Основные | - | - | - | 1 | 1 | 1 |
| Для спортивной дисциплины «мини - футбол (футзал)» | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 |

3.3. Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

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

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы (Таблица № 5), для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица № 5

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

3.4. Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки

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

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

3. ПРАКТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ

3.1. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

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

1.1. Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|----------|-----------------------------------|--|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| | | Наполняемость групп (чел) | | | | | |
| | | Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки | | | | | |
| 1. | Физическая подготовка: | 80-133 | 122-160 | 220-256 | 331-349 | 382-457 | 340-433 |
| | Общая физическая подготовка | 60-97 | 99-133 | 190-200 | 98-109 | 68-82 | 70-83 |
| | Специальная физическая подготовка | 20-36 | 23-27 | 30-56 | 233-240 | 314-375 | 270-350 |
| 2. | Техническая подготовка | 75-87 | 89-136 | 175-185 | 109-121 | 68-82 | 70-83 |
| 3. | Тактическая подготовка | - | 2-3 | 7-11 | 23-26 | 52-65 | 95-113 |
| 4. | Психологическая подготовка | - | 2-3 | 7-11 | 23-38 | 52-65 | 95-113 |
| 5. | Теоретическая подготовка | 10-10 | 10-10 | 2-2 | 4-4 | 6-6 | 10-10 |

| | | | | | | | |
|--|-------------------------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|
| 6. | Аттестация | 6-6 | 6-6 | 16-20 | 24-30 | 24-30 | 24-30 |
| 7. | Соревновательная деятельность | - | - | 21-35 | 88-101 | 126-145 | 192-316 |
| 8. | Инструкторская практика | 3-3 | 4-4 | 10-15 | 17-19 | 21-25 | 25-33 |
| 9. | Судейская практика | - | - | 10-15 | 17-19 | 21-25 | 25-35 |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 3-3 | 4-4 | 35-40 | 40-50 | 80-100 | 110-180 |
| 11. | Медицинское обследование | 4-4 | 4-4 | 6-6 | 6-6 | 8-8 | 8-8 |
| Вариативная часть, формируемая Организацией: | | | | | | | |
| 12. | Самоподготовка | 23-31 | 31-41 | 60-72 | 83-93 | 100-120 | 120-160 |
| 13. | Интегральная подготовка | 30-35 | 38-45 | 55-60 | 67-80 | 100-120 | 134-150 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

1.2. Календарный учебно-тренировочный график

Календарный учебно-тренировочный график (далее - учебно-тренировочный график) составлен на учебный год по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в Программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Организации.

При составлении учебно-тренировочного графика учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Этап начальной подготовки до года обучения (6 часов в неделю) 312 ч. в год

| № | Содержание материала | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|-------------------------------|--|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|------------------|
| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| 1 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 (3 с.р.) |
| 2 | Общая физическая подготовка | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 106 (28 с.р.) |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 8 | 6 | 9 | 8 | 11 | 11 | 10 | 9 | 10 | 11 | 11 | 11 | 115 |
| 4 | Техническая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 72 |
| 5 | Участие в соревнованиях и выполнение контрольных нормативов и судейская практика | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 6 |
| 6 | Медицинское обследование | | 2 | | | | | | 1 | | | | | 3 |
| ИТОГО ЧАСОВ | | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |
| В т.ч. самостоятельная работа | | | | | | | | | | | | | | До 31ч |

Этап начальной подготовки свыше года (9 часов в неделю) 468 час. в год

| № | Содержание материала | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год |
|-------------------------------|--|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------------|
| | | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| 1 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 14 (4с.р.) |
| 2 | Общая физическая подготовка | 13 | 12 | 12 | 15 | 15 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 14 | 14 | 159 (43с.р.) |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 14 | 12 | 17 | 15 | 15 | 14 | 16 | 15 | 16 | 17 | 16 | 16 | 183 |
| 4 | Техническая подготовка | 10 | 10 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 100 |
| 5 | Участие в соревнованиях и выполнение контрольных нормативов и судейская практика | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 9 |
| 6 | Медицинское обследование | | 2 | | | | | | 1 | | | | | 3 |
| ИТОГО ЧАСОВ | | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 37 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 39 | 468 |
| В т.ч. самостоятельная работа | | | | | | | | | | | | | | До 47ч |

1.3. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

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

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложении № 3 к Примерной программе.

1.4. Режим учебно-тренировочного процесса

Режим учебно-тренировочного процесса составляется Организацией для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины); фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя; этап спортивной подготовки и год обучения; дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий; количество обучающихся;
- начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

1.5. Рабочая программа тренера-преподавателя

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

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

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

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

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;

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

II. Пояснительная записка:

2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

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

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

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

3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

3.3. План по месяцам;

3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

4.6. Примерный календарный план воспитательной работы

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

формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни;

формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля. Примерный календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 4 к Примерной программе.

4.7. Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение № 5 к Примерной программе).

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

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

4.8. Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом приложения № 6 к Примерной программе «Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы».

2. Иные требования и условия реализации Программы

2.1. 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 условиям безопасности;

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

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

2.2. Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Примерной программы

Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы устанавливаются в дополнительной образовательной программе спортивной подготовки с учетом приложения № 7 к Примерной программе.

2.3. Примерный перечень информационного обеспечения Программы

Информационное обеспечение деятельности Организации - многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Примерный перечень информационного обеспечения Программы приведен в приложении № 8 к Примерной программе.

Приложение № 1
к примерной программе по виду спорта
«футбол», утвержденной приказом
Минспорта России от « ____ »
_____ 202 ____ № ____

Титульный лист

На «Титульном листе» Программы указываются:
название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) и
этапов спортивной подготовки;
наименование организации, реализующей Программу; гриф утверждения
Программы; срок реализации Программы; год составления Программы.

Образец титульного листа

Полное (сокращенное) наименование организации или бланк организации

Утверждено
Руководитель учреждения
« » 202 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

по этапам спортивной подготовки _____

Срок реализации программы: ____ лет

Г од составления

Приложение № 2
к примерной программе по виду спорта
«футбол», утвержденной приказом
Минспорта России от « » 202 №

Примерный годовой учебно-тренировочный план

| | | | | | | | |
|--|-----------------------------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|
| | Специальная физическая подготовка | 20-36 | 23-27 | 30-56 | 233-240 | 314-375 | 270-350 |
| 2. | Техническая подготовка | 75-87 | 89-136 | 175-185 | 109-121 | 68-82 | 70-83 |
| 3. | Тактическая подготовка | - | 2-3 | 7-11 | 23-26 | 52-65 | 95-113 |
| 4. | Психологическая подготовка | - | 2-3 | 7-11 | 23-38 | 52-65 | 95-113 |
| 5. | Теоретическая подготовка | 10-10 | 10-10 | 2-2 | 4-4 | 6-6 | 10-10 |
| 6. | Аттестация | 6-6 | 6-6 | 16-20 | 24-30 | 24-30 | 24-30 |
| 7. | Соревновательная деятельность | - | - | 21-35 | 88-101 | 126-145 | 192-316 |
| 8. | Инструкторская практика | 3-3 | 4-4 | 10-15 | 17-19 | 21-25 | 25-33 |
| 9. | Судейская практика | - | - | 10-15 | 17-19 | 21-25 | 25-35 |
| 10. | Восстановительные мероприятия | 3-3 | 4-4 | 35-40 | 40-50 | 80-100 | 110-180 |
| 11. | Медицинское обследование | 4-4 | 4-4 | 6-6 | 6-6 | 8-8 | 8-8 |
| Вариативная часть, формируемая Организацией: | | | | | | | |
| 12. | Самоподготовка | 23-31 | 31-41 | 60-72 | 83-93 | 100-120 | 120-160 |
| 13. | Интегральная подготовка | 30-35 | 38-45 | 55-60 | 67-80 | 100-120 | 134-150 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

Приложение № 3
к примерной программе по виду спорта
«футбол», утвержденной приказом
Минспорта России от « » 202 №

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней) | | | |
|---|--|---|---|---|-------------------------------------|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. 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 | - | 14 | 14 | 14 |

| | | | | | |
|--|--|---|------------|------------------------------------|----|
| | соревнованиям субъекта Российской Федерации | | | | |
| 2. Специальные тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебнотренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 дней | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 дней, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебнотренировочные мероприятия в каникулярный период | До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные мероприятия | - | До 60 дней | | |

Приложение № 4
к примерной программе по виду спорта
«футбол», утвержденной приказом
Минспорта России от « » 202 №

Примерный календарный план воспитательной работы

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

Приложение № 5
к примерной программе по виду спорта
«футбол», утвержденной приказом
Минспорта России от « »202 №

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

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий |
|----------------------------|---|--|------------------|--|
| Начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
| | 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| | 5. Онлайн обучение на сайте РУ САДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| | 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое |

| | | | | |
|---|---------------------------------------|--|----------------|--|
| | | антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | | обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| | 2. Онлайн обучение на сайте РУ САДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. |
| | 3. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на спортивных мероприятиях |
| | 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| | 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУ САДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| | 2. Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

Приложение № 6
к примерной программе по виду спорта
«футбол», утвержденной приказом
Минспорта России от « » 202 №

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса
и оценочные материалы**

| № п/п | Формы аттестации | Оценочные материалы | Примечание |
|-------|-----------------------------------|---|---|
| 1. | Контрольные тесты | протокол | Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя |
| 2. | Медико-биологические исследования | Заключения | Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования |
| 3. | Собеседования | Протокол Комиссии | Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий |
| 4. | Переводные нормативы | Протокол | Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов |
| 5. | Просмотровые сборы | Заключение тренера, Комиссии | Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом |
| 6. | Другие | устанавливаются Организацией самостоятельно | |

Приложение № 7
к примерной программе по виду спорта
«футбол», утвержденной приказом
Минспорта России от « » 202 №

**Примерные требования к оборудованию и спортивному инвентарю,
спортивной экипировке, необходимые для реализации Примерной программы**

Таблица № 1

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|--|---|-------------------|--------------------|
| Для спортивной дисциплины «футбол» | | | |
| 1. | Ворота футбольные стандартные | комплект | 2 |
| 2. | Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров | комплект | 4 |
| 3. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 4. | Макет футбольного поля с магнитными фишками | штук | 1 |
| 5. | Манишка футбольная (двух цветов) | штук | 14 |
| 6. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 7. | Мяч футбольный | штук | 14 |
| 8. | Насос для накачивания мячей | комплект | 4 |
| 9. | Сетка для переноски мячей | штук | 2 |
| 10. | Стойки для обводки | штук | 20 |
| 11. | Тренажер «лесенка» | штук | 4 |
| 12. | Флаги для разметки футбольного поля | штук | 6 |
| Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» | | | |
| 13. | Ворота для мини-футбола и гандбола | штук | 4 |
| 14. | Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками | штук | 1 |
| 15. | Манишка футбольная (двух цветов) | штук | 14 |
| 16. | Мяч для мини-футбола | штук | 14 |
| Для спортивной дисциплины «пляжный футбол» | | | |
| 17. | Ворота для пляжного футбола | комплект | 1 |
| 18. | Мяч для пляжного футбола | штук | 8 |
| 19. | Флаги для разметки футбольного поля | штук | 4 |

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 2

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------|----------------------|-------------------|------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|--|-------------------------------|---|-------------------------------|
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | Этап начальной подготовки | | Учебнотренировочный 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) |
| Для спортивной дисциплины «футбол» | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бутсы футбольные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 2. | Гетры футбольные | пар | на занимающегося | - | - | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 3. | Перчатки футбольные для вратаря | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 4. | Рейтузы футбольные для вратаря | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Свитер футбольный для вратаря | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 6. | Футболка с коротким рукавом | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|----------------------------------|------|------------------|---|---|---|-----|---|-----|---|-----|
| 7. | Шорты футбольные | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 8. | Щитки футбольные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)» | | | | | | | | | | | |
| 9. | Обувь для мини-футбола (футзала) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

Приложение № 8
к примерной программе по виду спорта
«футбол», утвержденной приказом
Минспорта России от « » 202 №

Примерный перечень информационного обеспечения

1. Боген М.М. «Обучение двигательным действиям». - М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Бойко В.В. «Целенаправленное развитие двигательных способностей человека». М.: ФиС, 1987
3. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры. - 2008. - №3.
4. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. - М.: Сов. спорт, 2010
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М:
6. Лексаков А.В., Власов А.Е., Калинин Е.М., Кочешков Н.А. «Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию спортивной подготовки футболистов 15-17 лет на современном этапе развития футбола». Научно-исследовательская работа. М.: 2017
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 280 с.
8. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста / П. В. Осташев. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 96 с.
9. Толстых Т.И. Становление социальной зрелости школьников на разных этапах развития // Психология и школа. - 2004. №4.
10. Федосеев А.М. Оценка физического развития современных школьников, сдающих нормы комплекса ГТО / МГАФК. Выпуск XXIV. - Малаховка, 2015. - 184 с.
11. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. - М.: Человек, 2015. - 208 с.