

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ  
«КЕРЧЕНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ С УСИЛЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
ПОДГОТОВКОЙ»

Рассмотрено и одобрено на заседании методического совета Протокол № 1 от «10» августа 2023 г.	Согласовано Заместитель директора по УР _____ Е. П. Ежелева «10» августа 2023 г.	Согласовано на заседании педсовета Протокол № 1 от «10» августа 2023 г.	Утверждено Приказом № 253-ув от «10» августа 2023 г.
---	--	--	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

«ФУТБОЛ»

(дисциплины – «футбол», «мини-футбол» (футзал))

г. Керчь 2023

**Программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол»  
дисциплина - футбол, мини-футбол (футзал) 2023г. - 106 с.**

Составитель: Цюник М.В.. – руководитель СП по СР ГБОУ РК КШИФ.

Программа раскрывает комплекс основных параметров многолетней подготовки спортсменов по виду спорта «футбол», включая содержание учебно-тренировочного процесса, планирование программного материала по этапам и видам подготовки, систему контрольных нормативов и требований для перевода спортсменов на следующий уровень (годы, этапы) подготовки.

Программа реализуется в ГБОУ РК «Керченская школа-интернат с усиленной физической подготовкой».

Срок реализации – без ограничений.

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения .....	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	5
III. Система контроля .....	15
IV. Рабочая программа вида спорта «футбол» .....	19
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	35
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	36

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплинам: футбол, мини-футбол (футзал) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта Российской Федерации от 16.11.2022г. № 1000, зарегистрированным Минюстом России 13.12.2022г., регистрационный № 71480 (далее – ФССП).

Обучение по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» определяются организацией (далее – Спортивная школа), реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол» самостоятельно в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой по спортивной подготовке по виду спорта «футбол», утвержденной приказом Минспорта Российской Федерации от 14.12.2022г. № 1230.

Вид спорта «футбол» (код вида 001 000 2 6 1 1 Я), согласно Реестру видов спорта РФ, включает в себя следующие дисциплины:

**Таблица 1**

№ п/п	Название спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1.	Футбол	001 001 6 1 1 Я
2.	Мини-футбол (футзал)	001 002 8 1 1 Я

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;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья, формирование чувства патриотизма и гражданственности.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (таблица 2) (приложение № 1 к ФССП «футбол», приказ Минспорт России от 16.11.2022г № 1000)

**Таблица 2**

Этапы спортивной* подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			минимальное	максимальное
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12	24

\* - этапы, реализуемые в рамках интегрированной образовательной программы в области физической культуры и спорта, на основании ст. 84 п.2 пп.1) Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 24.06.2023) "Об образовании в Российской Федерации"

4. Объем Программы (таблица 3) (приложение № 2 к ФССП «футбол», приказ Минспорт России от 16.11.2022г № 1000)

**Таблица 3**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	10-12	12-16
Общее количество часов в год	520-624	624-832

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

1) Учебно-тренировочные занятия:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;

Основными формами учебно-тренировочного процесса на учебно-тренировочном этапе являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.

На этапе совершенствования спортивного мастерства учебно-тренировочный процесс организуется с применением индивидуальных планов.

- 2) самостоятельные занятия;
- 3) участие в спортивных соревнованиях;
- 4) инструкторская практика;
- 5) судейская практика.

б) учебно-тренировочные мероприятия (таблица 4) (приложение № 3 к ФССП «футбол», приказ Минспорт России от 16.11.2022г №1000);

**Таблица 4**

№ 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)
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>		
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>		
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

7) Соревнования (таблица 5) (приложение № 4 к ФССП «футбол», приказ Минспорт России от 16.11.2022г № 1000)

**Таблица 5**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «футбол»		

Контрольные	3	1
Основные	1	1
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»		
Контрольные	1	2
Отборочные	1	2
Основные	2	2

6. Годовой учебно-тренировочный план (таблица 6) (приложение № 5 к ФССП «футбол», приказ Минспорт России от 16.11.2022г № 1000)

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

Учебно-тренировочный процесс в организации реализуется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

**Таблица 6**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До 3-х лет		Свыше 3-х лет	
		Недельная нагрузка в часах			
		10	10	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		3	3		
Объемы по видам спортивной подготовки и иных мероприятий в часах					
1.	Общая физическая подготовка, час	78	78	94	125
2.	Специальная физическая подготовка, час	42	42	63	84
3.	Участие в спортивных соревнованиях, час	42	42	44	60
4.	Техническая подготовка, час	182	182	125	166
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, час	42	42	75	100
6.	Инструкторская и судейская практика, час	15	15	15	17
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	15	15	63	85
8.	Интегральная подготовка, час	104	104	145	195
	Всего	520	520	624	832
	Из них на самостоятельные занятия	52-104	52-104	62-124	83-166



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

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

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательной программы в период каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также может обеспечиваться участие обучающихся в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах), проводимые спортивными организациями.

В конце годового тренировочного цикла обучающиеся проходят аттестацию. Аттестация включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

## 7. Календарный план воспитательной работы (таблица 7)

**Таблица 7**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	В течение года

		соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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).	В течение года
<b>3. Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов 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	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей	В течение года

		дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

**Таблица 8**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Ознакомление с антидопинговыми правилами. «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Теоретическое занятие.
	Весёлые старты. «Честная игра»	1-2 раза в год	Проведение в игровой форме в группе и меж группами.
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	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).
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил». Особенности процедуры проведения допинг-контроля.	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА (с 14 лет)	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Викторина. «Играй честно»	1-2 раза в год	Проведение в игровой форме в группе и меж группами.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	«Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

### 9. Планы инструкторской и судейской практики (таблица 9)

**Таблица 9**

Содержание работы	Этапы		
	Учебно-тренировочный этап		
	До 3 лет	Свыше 3 лет	
1. Правила вида спорта	+		
2. Теоретические основы судейства	+		
3. Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки		+	
4. Участие в подготовке юных спортсменов к спортивно-массовым выступлениям.		+	
5. Шефство над спортсменами-новичками. Обучение их простейшим базовым элементам.		+	
6. Участие в подготовке и проведению соревнований.		+	
7. Участие в судействе соревнований в качестве стажёра или судьи.		+	
8. Составление плана-конспекта фрагмента тренировочного занятия и самостоятельное его проведение с юными спортсменами.			
9. Самостоятельная работа в качестве инструктора или стажера-тренера			+

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

**Таблица 10**

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства</b>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение.	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активация мышц	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38- 43°C
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция

Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин
		Душ – теплый/умеренно холодный/теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок,	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
	Профилактика переутомления	Сауна	1 раз в 3 – 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

### III. Система контроля

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

11. 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, 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 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 нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля, уровень спортивной квалификации.

Нормативы и требования к уровню спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, зачисление с 10 лет, срок реализации 4-5 лет) (таблица 11) (приложение № 7 к ФССП «футбол», приказ Минспорт России от 16.11.2022г №1000).

Таблица 11

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Ю	Д
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Челночный бег 3*10 м	С	Не более	
			8,70	9,00
1.2	Бег на 10 м с высокого старта	С	Не более	
			2,20	2,30
1.3	Бег на 30 м	С	Не более	
			5,40	5,60
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не более	
			160	140
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	См	Не менее	
			30	27
<b>2. Нормативы технической подготовки</b>				
2.1	Ведение мяча 10 м	С	Не более	
			2,60	2,80
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	С	Не более	
			7,80	8,00
2.3	Ведение мяча 3*10 м	С	Не более	
			10,00	10,30
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	к-во попаданий	Не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	к-во попаданий	Не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	М	Не менее	
			8	6
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол»</b>				
3.1	Бег на 10 м с высокого старта	С	Не более	
			2,20	2,30
3.2	Бег на 30 м	С	Не более	
			5,40	5,60
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	См	Не менее	
			160	140
3.4	Челночный бег 3*10 м	С	Не более	
			8,70	9,00
<b>4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол»</b>				
4.1	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	См	Не менее	
			20	16
4.2	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	С	Не менее	
			29,40	32,60
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)			Требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский



		спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
--	--	--

Нормативы и требования к уровню спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (с 14 лет, срок реализации не ограничивается) (таблица 12) (приложение № 8 к ФССП «футбол», приказ Минспорт России от 16.11.2022г № 1000)

**Таблица 12**

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Ю	Д
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более	
			1,95	1,95
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7,40	7,40
1.3	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,80	4,80
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	230
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			35	35
<b>2. Нормативы технической подготовки</b>				
2.1	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол»</b>				
3.1	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,80
3.2	Бег на 30 м	с	не более	
			4,60	4,90
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	190
3.4	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,90
<b>4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол»</b>				
4.1	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20
4.2	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			26,00	28,00



#### **IV. Рабочая программа вида спорта «футбол»**

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

##### **1) Учебно-тренировочный этап**

Цель: овладение основами техники и тактики, физическая подготовленность.

Задачи:

1. формирование двигательных умений;
2. оценка уровня подготовленности для успешного продолжения обучения, контрольное тестирование;
3. формирование способности стабильно решать двигательную задачу с осознанным контролем действия во всех деталях целостного решения.

##### **Обучение футбольного вратаря (10-14 лет)**

Акцент: происходит дальнейшее обучение техническим приемам; голкипер должен освоить школу техники игры вратаря.

Цель: расширение арсенала технических приемов.

Задачи:

- овладение имитационными и подводящими упражнениями, направленными на улучшение координационных способностей;
- обучение и закрепление технических умений, в качестве основы для разнообразия действий вратаря в будущем, которые наиболее часто применяются в игре;
- тестирование и отбор способных юных футболистов, пожелавших стать вратарем;
- воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками игры вратаря (координации движений, быстроты, гибкости);
- развитие реакции на движущийся объект;
- умение ориентироваться в меняющейся обстановке игры;
- привитие навыков соревновательной деятельности.

##### **Содержание тренировки вратаря (10-14 лет)**

Акцент: необходимо сформировать прочный двигательный навык по выполнению уже освоенных технических приемов, понимание смысла собственных движений.

Технико-тактическая подготовка:

- дальнейшее освоение базовых технических приемов;
- виды перемещений в воротах;
- ловля низколетящих мячей, на средней высоте, высоких (без падений);
- изучение ловли и отбивания мяча с падением;
- дальнейшее обучение игре ногами;
- ввод мяча в игру (рукой, ногой);
- выбор позиции в воротах;
- вратарь всегда должен видеть мяч, не отвлекаясь и не отворачиваясь.

Физическая подготовка:

- улучшение координационных способностей;
- развитие общей выносливости;

- развитие специфических вратарских качеств (быстрота движений, специфических действий, ловкость, гибкость, прыгучесть).

Психологическая подготовка:

- воспитывать чувство уверенности и значимости в команде;
- решительность, смелость, настойчивость в достижении цели;
- объем, устойчивость и переключаемость внимания;
- способность к вероятному прогнозированию событий.

**Роль тренера-преподавателя:**

- методология, обучение технике (демонстрация, внедрение, исправление);

- эмоциональное и техническое лидерство;
- организационные и коммуникативные навыки;
- обучение стимулированием;
- закладывание командного духа.

**Общая физическая подготовка (применяется на всех этапах)**

Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, круговые движения, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом.

- Упражнения для шеи и туловища: наклоны, круговые движения и повороты головы; - наклоны туловища вперед, назад, в стороны.

- Круговые движения туловищем, повороты туловища.

- Сочетание поворотов и наклонов туловища.

- Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине.

- Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т. д.

- Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела, приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движениями руками, выпады с наклоном и движениями туловища, круговые движения туловища с круговыми движениями руками, разноименные движения руками на координацию.

- Упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление.

- Различные упражнения с сопротивлением партнера.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой, включая прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с гимнастической палкой.

Акробатические упражнения

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Гимнастические упражнения

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км. на время.

Плавание

Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, заплыв на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

Упражнения для развития способности проявлять силу в различных движениях:

- Упражнения с гантелями, штангой (для старших возрастных групп): жим, толчок, рывок, тяга, выжимание лёжа, приседание с весом и т.п. - однократно с интенсивностью 80-95% от максимальной, 2-3 подхода, интервал отдыха 2-5 мин, до 2 раз в неделю.

- То же с интенсивностью 75-80%, 2-4 раза в 2-4 подхода, отдых 2-5 мин, до 2 раз в неделю.

- Изометрические (статические) упражнения (6-8 сек., 2-4 подхода, 1-2 мин отдыха, до 2 раз в неделю).

- Прыжковые упражнения.

- Метания (мяч, граната, камень и т.п.).

- Броски и толчки (набивной мяч, ядро, камень и т.п.).

- Упражнения с эспандерами и резиновыми амортизаторами.

Упражнения для повышения общей быстроты движений:

- Общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые с возможно большей быстротой (в каждом из 4-5 упражнений 2-3 подхода, серия движений в течение 10 сек, до 2 занятий в неделю).

- Бег на 10-30 м. с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с преодолением с препятствий (повторно, с интервалами отдыха 2-3 мин, до 3 раз в неделю).

Упражнения для повышения общей выносливости:

- Комплексы общеразвивающих подготовительных упражнений с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.) и без них.

- Упражнения (технические элементы) из вида спорта футбол, выполняемые с малой и средней интенсивностью (в разминке, на вечерней прогулке).

- Длительное выполнение циклической работы (упражнений).

Упражнения для развития общей гибкости:

Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения и круговые движения, сгибания, размахивания и т.п.) на снарядах, с предметами и без них.

Упражнения для улучшения координации движений и развития ловкости:

- Акробатические упражнения.

- Упражнения на подкидной доске.

- Упражнения на гимнастических снарядах (опорные прыжки, размахивания, перевороты, подъёмы и т.д. на брусках, и перекладине).

- Горнолыжные упражнения (в свободное время).

- Прыжки в воду (в свободное время).

### **Специальная физическая подготовка (на всех этапах)**

Развитие быстроты, скорости.

Методы и приёмы:

Повторное выполнение упражнений (повторный метод) с околопредельной, максимальной и превышающей ее скоростью. Продолжительность выполнения задания, в течение которой поддерживается максимальная быстрота, от 5 до 15—20 секунд. Период отдыха между упражнениями должен подготовить занимающегося к следующему повторению, он колеблется в зависимости от характера упражнений и состояния футболиста от 30 с до 5 мин.

Увеличение числа возможных изменений обстановки (увеличение скорости движущегося объекта, увеличение внезапности появления объекта, сокращение расстояния до движущегося объекта).

Выполнение упражнений в затрудненных условиях. Например, стартовый рывок из необычного исходного положения, с отягощением, бег или прыжки с преодолением сопротивления амортизатора и т. п.

Выполнение упражнений в облегченных условиях с более высокой скоростью, например, бег под уклон.

Метод круговой тренировки. Упражнения подбирают так, чтобы в работе участвовали основные группы мышц и суставы, чтобы проявлялась быстрота реакции, скорость одиночного сокращения и частота движений.

Игровой метод. Выполнение упражнений на быстроту в подвижных играх и специальных эстафетах.

Соревновательный метод. Выполнение упражнений с предельной быстротой в условиях соревнований.

Сопряженный метод. Например, перемещения футболиста с отягощением и т. п.

Средства.

Для всех игроков:

По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 30 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лёжа, 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 партнёром за овладение мячом. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. То же, но с ведением мяча.

Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед). Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком и сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5\*. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижно или медленно передвигающимися партнёрами. 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.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей:

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

Из положения приседа (широкого выпада, седа, лёжа) – 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 футбол по упрощённым правилам.

Развитие скоростно-силовых качеств

Методы и приёмы:

Применение кратковременных усилий - выполнение упражнений, при котором футболист проявляет силу, наибольшую для него в данном занятии (предельные и околопредельные). Упражнения с предельными усилиями выполняют не больше одного раза в подходе, с околопредельными - до трех раз.

Непредельные усилия (30—50% максимальных), проявляемые при предельной скорости выполнения упражнений. Нельзя доводить до утомления.

Сопряженный метод - характеризуется развитием силы и скоростно-силовых качеств в рамках структуры технического приема или его звеньев. Например, прыжок вверх для нанесения удара по мячу головой с отягощением на руках, ногах или всего тела.

Метод круговой тренировки. Организуется 6-12 «станций». Упражнения подбирают так, чтобы в работу последовательно вовлекались основные группы мышц. Задания индивидуальны для каждого футболиста (по количеству раз или по времени). Начинают с 50—60% максимальной нагрузки, по мере повышения уровня подготовленности дозировку увеличивают. По направленности круговая тренировка бывает силовая, скоростно-силовая и на сочетание скоростно-силовой и технической подготовки.

Средства.

Для всех:

Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами. Многократные прыжки с места и с разбега. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки.

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.

Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносов тяжестей.

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

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 счёт энергичного маха ногой вперёд. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота. Удары на дальность. Борьба за мяч.

Для вратарей:

Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами.



В упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте).

В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

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 движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей (бросают 2-3 партнёра с разных сторон).

Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны. То же приставными шагами, с отягощением.

Развитие специальной выносливости (общей, силовой, скоростно-силовой)

Методы и приёмы:

Переменный метод. Непрерывное чередование ускорений и бега трусцой. Чередование скоростных передач (пасов) и ударов по мячу, серийных прыжков в полную силу и прыжков через скакалку с небольшой интенсивностью и т. п.

Повторный метод. Повторное выполнение заданий с повышенной скоростью и достаточными интервалами для отдыха.

Увеличение интенсивности при сокращении продолжительности. Увеличение числа передач (пасов), ударов по мячу, по сравнению с тем, как это имеет место в игре. Например, работа с двумя мячами, непрерывное чередование пасов и ударов по мячу и т.п.

Уменьшение интенсивности нагрузки при увеличении продолжительности. Увеличение игрового времени, числа игровых действий по сравнению с обычными условиями.

Поточный метод выполнения специального комплекса упражнений. Последовательное выполнение упражнений для развития силы, быстроты, ловкости в различных сочетаниях.

Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Для воспитания игровой выносливости применяются учебные игры с удлинённым временем, заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

Средства.

Для всех:

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча.

Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссовый бег с переменной интенсивностью.

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 с большой интенсивностью. Тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей:

Ловля мяча с его отбиванием в течение 5-12 мин. Ловля мяча в падении от попеременных ударов по воротам с минимальными интервалами времени тремя-пятью игроками.

Развитие «гибкости»:

Упражнения должны быть близки к техническим приемам, сходны с ними по характеру, но выполняют их с большой амплитудой. Это же касается и различных наклонов, вращений, взмахов и т. д.

Упражнения для развития гибкости могут быть активными (без отягощений и с отягощениями) и пассивными (партнер или отягощения). Упражнения проводят сериями по 4—5 движений, постепенно увеличивая амплитуду. Наряду с освоением упражнений для развития гибкости необходимо учить футболистов умению расслабляться.

Развитие координации, ловкости

Усложнение ранее освоенных упражнений (усложнения достигают изменением исходных положений, включением дополнительных движений).

Двустороннее освоение упражнений (предполагает выполнение упражнений в левую и правую сторону, левой и правой ногой, рукой и т. д.). Это касается также обучения технике игры и совершенствования навыков.

Изменение противодействия занимающихся в парных и групповых упражнениях. Изменение пространственных границ. В знакомых упражнениях и играх изменяют границы площадки, величину дистанции, количество играющих и т. п.

Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях (по заданию, в ответ на сигналы и т. д.).

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 вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля).

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

Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" 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 на переключения в технических приемах и тактических действиях.

Средства:

Для всех:

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге).

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками. 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.

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

Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздух (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.

Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

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 обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Прыжки в сторону с падением перекатом.

### **Техническая подготовка (для всех этапов)**

Бег.

Бег обычный, спиной вперед с крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменениями направления и скорости.

Прыжки.

Прыжки вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с разбега, прыжки в сторону с падением «перекатом» (вратари).

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Финты без мяча (туловищем).

Основные элементы техники передвижения с мячом и средства овладения этими элементами.

Удары по мячу (ногой, головой).

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

Удары внешней частью подъема. Удары после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Передачи мяча:

Короткие, средние и длинные, выполняемые разными частями стопы, головой.

Остановка (приём) мяча.

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

Жонглирование мячом:

Одной ногой (стопой). Двумя ногами (стопами). Двумя ногами (бедрями). С чередованием «стопа - бедро» одной ногой. С чередованием «стопа - бедро» двумя ногами. Головой. С чередованием «стопа - бедро - голова».

Ведения мяча.

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

Обманные движения (финты).

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

Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнёру.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко

летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание ногой на точность неподвижного мяча с земли и мяча, подброшенного перед собой.

### **Тактическая подготовка (для всех этапов)**

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле, на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом.

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

Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на ход, на удар, короткую или среднюю передачи, продольную, поперечную, диагональную, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

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

Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия.

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор правильной позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча («закрывание»). Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Оценка игровой ситуации и осуществление отбора мяча изученным способом.

Групповые действия.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций. Правильный выбор позиций и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря.

Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», розыгрыш удара от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занятие правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Выбор места в штрафной площади ворот при ловле мяча на выходе и на перехвате. Правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах. Руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

### **Теоретическая подготовка (таблица 13)**

#### **Средства интегральной подготовки на учебно-тренировочном этапе (период до 3-х лет).**

- 1 Чередование подготовительных и подводящих упражнений к техническим приемам.
- 2 Чередование подготовительных упражнений для развития специальных качеств и выполнения изученных технических приемов.
- 3 Чередовании изученных технических приемов в различных сочетаниях: в нападении, в защите, в нападении и защите.
- 4 Чередование изученных тактических действий: индивидуальных, групповых, командных - в нападении, защите, в нападении и защите.
- 5 Многократное выполнение изученных технических приемов - отдельно и в сочетаниях.
- 6 Многократное выполнение изученных тактических действий.
- 7 Учебные игры с заданиями на обязательное применение изученных технических приемов и тактических действий.
- 8 Контрольные и календарные игры с применением изученного технико-тактического арсенала в соревновательных условиях.

#### **Средства интегральной подготовки на учебно-тренировочном этапе (период свыше 3-х лет).**

1. Чередование подготовительных упражнений, подводящих упражнений и упражнений по технике.
2. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов, сочетать с выполнением приема в целом.

3. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы данного этапа).
4. Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного их выполнения (в объеме программы).
5. Совершенствование навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.
6. Переключения в выполнении технических приемов и тактических действий нападения и защиты в различных сочетаниях.
7. Учебные игры: система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке; игры уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.); игры полным составом с командами параллельных или старших групп.
8. Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
9. Календарные игры. Содействуют решению задач соревновательной подготовки, умению применить освоенный технико-тактический арсенал в условиях соревнований.

### **Инструкторская и судейская практика**

На учебно-тренировочном этапе (период до 3-х лет):

Самостоятельное составление комплексов упражнений утренней гимнастики без предметов и с различными предметами и их проведение с группой занимающихся. Составление комплексов упражнений для подготовительной части занятия. Проведение самостоятельной разминки перед соревнованиями.

Применение правильной спортивной и судейской терминологии.

Участие в судействе соревнований по ОФП и СФП. Оформление места соревнований.

На учебно-тренировочном этапе (период более 3-х лет):

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия.

Составление планов-конспектов тренировочных занятий по физической подготовке для групп начальной подготовки.

Обучение техническим действиям. Проведение подвижных игр и эстафет.

Применение правильной спортивной и судейской терминологии.

Судейство соревнований в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований муниципального уровня (района, города) в различных судейских должностях. Подведение итогов соревнований (определение результатов и победителей).

15. Учебно-тематический план (таблица 15)



Таблица 13

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	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**

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» относятся особенности 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 вида спорта «футбол».

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 14) (приложение № 10 к ФССП «футбол», приказ Минспорт России от 16.11.2022г № 1000)

**Таблица 14**

№ 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	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
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные,	штук	2

	уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)					
22.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками		комплект	на тренера-преподавателя		
				1		
23.	Мяч для мини-футбола		штук	на группу		
				14		
Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»						
24.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)		штук	2		
25.	Мяч для пляжного футбола		штук	на группу		
				14		
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование для спортивной дисциплины «Футбол»						
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы		
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
				До трех лет	Свыше трех лет	
				Количество		
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	12	-	-
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	12	6

Обеспечение спортивной экипировкой (таблица 15) (приложение № 11 к ФССП «футбол», приказ Минспорт России от 16.11.2022г № 1000)

Таблица 15

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий		
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14		
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы	
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

				Количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	1	1	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	2	1	2	1
10	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	1	1	1	0,5
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	1	1	1	0,5
14.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	1	1	1	0,5

### 18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками соответствует п. 13.2 ФССП по виду спорта «Футбол».

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).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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).

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели и другие педагогические работники участвующие в реализации программ дополнительного образования в праве получить дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года.

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

- 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.

Нормативно-правовые источники

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

2. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

3. «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;

4. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации. Министерство спорта Российской Федерации от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554;

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от «16.11.2022г. № 1000».

6. Правила вида спорта «футбол», утверждённый Минспортом Российской Федерации».

#### Интернет-ресурсы

1. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации;

2. [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru) Официальный интернет-сайт РУСАДА;

3. [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org) Официальный интернет-сайт ВАДА;

4. <http://lib.sportedu.ru> Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры»;

5. [www.rossport.ru](http://www.rossport.ru) Федеральное агентство по физической культуре и спорту;

6. [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) Олимпийский комитет России;

7. <http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/793-planirovanie-uchebno-trenirovochnogo-protsesta-futbolista> Планирование учебно-тренировочного процесса футболиста (В.Козловский). Видеоуроки и тренировки. Питание и здоровье;

8. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/24/plan-konspekt-uchebno-trenirovochnogo-zanyatiya-po> Планы-конспекты тренировочных занятий по футболу (Социальная сеть работников образования);

9. <http://footballtrainer.ru/books/football1999/237-63-otbor-yunyh-futbolistov.html> Отбор юных футболистов;

10. <http://footballtrainer.ru/psychology/> Психология футбола (психология игры, психология индивидуальной подготовки, психология тренировки и др.);

11. <http://footballtrainer.ru/metod/> Методика и планирование;

12. <http://footballtrainer.ru/goalkeeper/> Подготовка вратарей;

13. <http://ru.scribd.com/doc/119893555/> Основы подготовки футболистов.