

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
спортивная школа №12 «Лада» городского округа Тольятти

Принято  
Педагогическим советом  
МБУДО СП № 12  
«Лада» г.о. Тольятти  
Протокол № 1 от 28.01.2026

Утверждаю  
к использованию в учебно-тренировочном процессе  
Зам. директора МБУДО СП  
№ 12 «Лада» г.о. Тольятти  
И.И. Даркин  
20\_\_



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

(разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Министерства спорта  
Российской Федерации от 24.11.2025 № 1008)

Срок реализации на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства без ограничений.

г. Тольятти  
2026 г.

## Содержание

Введение	4
I. Общие положения	5
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
Таблица 1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
Таблица 2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
Таблица 3. Учебно-тренировочные мероприятия	14
Таблица 4. Объем соревновательной деятельности	15
Таблица 5. Годовой учебно-тренировочный план	18
Таблица 6. Годовой учебный план распределения учебных часов в годичном цикле для групп НП-1	19
Таблица 7. Годовой учебный план распределения учебных часов в годичном цикле для групп НП-2	20
Таблица 8. Годовой учебный план распределения учебных часов в годичном цикле для групп НП-3	21
Таблица 9. Годовой учебный план распределения учебных часов в годичном цикле для групп УТ-1; УТ-2; УТ-3	22
Таблица 10. Годовой учебный план распределения учебных часов в годичном цикле для групп УТ-4; УТ-5	23
Таблица 11. Годовой учебный план распределения учебных часов в годичном цикле для групп СС-1; СС-2	24
Таблица 12. Годовой учебный план распределения учебных часов в годичном цикле для групп ВСМ	25
Таблица 13. Календарный план воспитательной работы	28
Таблица 14. План антидопинговых мероприятий	32
Таблица 15. План по обучению судейству в учреждении	36
Таблица 16. Комплексы основных средств восстановления	40

III.	Система контроля	40
	Таблица 17. Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»	45
	Таблица 18. Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»	46
	Таблица 19. Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»	47
	Таблица 20. Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «футбол»	48
	Таблица 21. Оценка уровня игрового мышления и ориентировки (экспертная оценка)	49
IV.	Рабочая программа по виду спорта	50
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол»	56
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	57
	Таблица 22. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	58
	Таблица 23. Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование	60
	Таблица 24. Обеспечение спортивной экипировкой	60
	Таблица 25. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование	61
VII.	Приложения.	

## **Введение**

ФУТБОЛ (англ. football, от foot - нога и ball - мяч), спортивная командная игра, цель которой - забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и другими частями тела - кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

Футбол – это одно из самых доступных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Он пользуется большой популярностью как среди взрослых, так и среди детей. Футбол как специфический вид двигательной деятельности позволяет создать условия для нормального физиологического, психического и физического развития, а также способствует формированию социально значимых личностных качеств у занимающегося.

Футбол занимает ведущее место в общей системе физического воспитания и развития. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. В процессе игровой деятельности необходимо овладевать техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умении нанести удар, обвести противника, обыграть соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

## **I. Общие положения**

**1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа)** предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2025 года № 1008 (далее – ФССП).

Кроме этого, Программа составлена с учетом следующих основополагающих законодательных, инструктивных и программных документов, определяющих основную направленность учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта:

- Федерального закона № 329 от 4 декабря 2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Данная Программа – является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебно-тренировочного и воспитательного процессов в Учреждении.

**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 по виду спорта «футбол».

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных; образовательных; воспитательных; спортивных.

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.

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

Данная Программа является современным подходом к подготовке юных футболистов и футболисток. Она содержит основные принципы построения учебно-тренировочной работы, характеристику основных ее средств и методов, блочно-модульные тренировочные задания, систему комплексного контроля и методы коррекции управления тренировочным процессом.

Возраст, поступающих и занимающихся в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки соответствует требованиям, установленным Министерством спорта Российской Федерации в ФССП. Максимальный возраст, занимающихся по программам спортивной подготовки, не ограничивается в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (в части реализации программ спортивной подготовки).

**3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» разделены на:**

– **этап начальной подготовки (НП)**, на котором в течении 3 лет осуществляется базовая подготовка занимающихся;

– **учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) (УТ), в течении 5 лет осуществляется целенаправленная специализация и углубленная тренировка в футболе;

– **этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)**, без ограничения сроков реализации осуществляется совершенствование мастерства спортсменов

– **этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)**, без ограничения сроков реализации, направленного на достижение высокого спортивного результата.

Общая схема реализации системы многолетней подготовки футболистов по этапам представлена в Таблице 1.

**Таблица 1**

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14-28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12-24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	не устанавливается
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	не устанавливается

**В группы на этап начальной подготовки** зачисляются лица с 7 лет на основании результатов индивидуального отбора поступающих, желающие заниматься футболом, при успешном выполнении нормативов общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки, установленных ФССП и дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

**Цель этапа НП** - первоначальный отбор; расширение арсенала двигательных действий. Задачи этапа НП:

- формирование устойчивого интереса к виду спорта «футбол», занятиям физической культуры и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- участие в официальных спортивных соревнованиях начиная с третьего года по виду спорта «футбол»;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**В группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** зачисляются лица с 10 лет:

– на УТ этапы до трех лет – на основании результатов выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки установленных ФССП и дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

– на УТ этапы свыше трех лет – на основании результатов выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки, установленных ФССП и дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол», спортсмены с уровнем спортивной квалификации – (спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»).



**Цель УТ этапа** - овладение основами техники, тактики; физическая подготовленность. Задачи УТ этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межмуниципальных и (или) региональных и (или) межрегиональных официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- общее знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**В группы на этап совершенствования спортивного мастерства** зачисляются **лица с 14 лет** на основании результатов выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки установленных ФССП и дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол», спортсмены с уровнем спортивной квалификации – (спортивные разряды: «второй спортивный разряд»).

**Цель этапа ССМ** – совершенствование физической, технической и тактической подготовленности. Задачи этапа ССМ:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана;
- участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в региональных и (или) межрегиональных и (или) всероссийских спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «футбол»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «футбол»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**В группы на этап высшего спортивного мастерства** зачисляются лица с 16 лет на основании результатов выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки установленных ФССП и дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол», спортсмены с уровнем спортивной квалификации – (спортивные разряды: «первый спортивный разряд»).

#### **Основные цели, задачи и направленность этапа ВСМ:**

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и сборных команд Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в региональных, межрегиональных и (или) всероссийских спортивных соревнованиях, и достижения обучающимися высоких и стабильных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

В Учреждение 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, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «футбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ для лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

#### 4. Объем Программы

Учебно-тренировочный процесс – это основная форма подготовки спортсмена, представляющая собой процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсменов к достижению высших результатов (Таблица 2).

Таблица 2

##### Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			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	6	7	8	10	12	16	18
Количество тренировок в неделю	3	4	4	4-5	5-6	6-7	8-10
Общее количество часов в год	312	364	416	520	624	832	936

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

Для реализации Программы применяются следующие виды обучения:

- учебно-тренировочные занятия (формы занятий – фронтальные, групповые, индивидуальные, комплексные или смешанные и иные);

- учебно-тренировочные мероприятия (разделяются на учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям различных уровней и специальные учебно-тренировочные мероприятия) представлены в Таблице 3;

- спортивные соревнования (участие команд в городских, областных, всероссийских и международных соревнованиях). Планируемый объем соревновательной деятельности за год по виду спорта «футбол» представлен в Таблице 4.

**Учебно-тренировочное занятие** – это одна из основных форм обучения и подготовки спортсмена. Различают несколько методов или форм проведения учебно-тренировочного занятия: фронтальный, групповой, индивидуальный и комплексный.

**При фронтальном методе** тренер-преподаватель дает всем занимающимся одно и то же задание, и оно выполняется сразу всеми под его руководством.

**При групповом методе** занимающиеся подразделяются на группы, которые получают отдельные задания. Тренер-преподаватель работает с одной группой или поочередно переходит от одной группы к другой.

**При индивидуальном методе** каждый занимающийся получает свое задание и выполняет его индивидуально, но под контролем тренера-преподавателя. Для занятия в целом, как правило, типично **комплексное (смешанное)** использование перечисленных методов: в подготовительной и заключительной частях урока применяют фронтальный метод, в основной части занимающихся делят на группы и работают с ними индивидуально. Немаловажен и порядок выполнения занимающимися заданий во времени: одновременно всеми, поочередно, поточно (слитно) или отдельно.

Деление тренировочного занятия на **подготовительную, основную и заключительную части** определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы. В подготовительной части: разминка, вращивание – выход на необходимую функциональную активность систем и органов спортсмена. В основной части: решение тренировочных задач данного занятия. В заключительной части: использование мероприятий, приводящих к снижению функциональной активности организма спортсмена и приведение его в состояние, близкое к до рабочему.

**В подготовительной части** проводятся вводно-организующая часть, общая и специальная разминка. Выполнение разминки (комплекса специально подобранных упражнений) способствует оптимальной подготовке организма к предстоящей работе.

Разминку принято делить на две части: общую и специальную. В первой части разминки используются различные обще подготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма.

Во второй части разминки принимают специально-подготовительные упражнения. Она направлена на создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата спортсмена, которые определяют эффективность его деятельности в основной части занятия, а также на усиление вегетативных функций, обеспечивающих эту деятельность.

Продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношения зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды. Как правило, подготовительная часть занимает 10 – 15 % от общего времени тренировочного занятия.

**В основной части занятия** решаются его главные задачи. Для их решения применяются различные средства и методы, подбираются разные по величине и направленности тренировочные нагрузки (большие, значительные, средние, малые).

Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки. Подбор упражнений, их число определяет направленность занятий и его нагрузку. Основная часть составляет в среднем  $\frac{2}{3}$  времени от продолжительности всего занятия (70 – 75 %).

**В заключительной части занятия** постепенно снижается интенсивность работы для того, чтобы привести организм спортсмена в состояние, близкое к до рабочему и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов. Для этого применяются: медленный бег и подобные мало интенсивные упражнения циклического характера, упражнения на растягивание и расслабление мышц. В конце заключительной части занятия, как правило, подводятся итоги занятия.

В целях наиболее эффективной подготовки к спортивным соревнованиям, а также быстрого восстановления спортсменов после участия в них применяются **учебно-тренировочные мероприятия**, представленные в Таблице 3.

**Таблица 3**

**Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					

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

**Спортивные соревнования** выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности спортсмена.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные (главные) соревнования, представленные в Таблице 4.

**Таблица 4.**

**Объем соревновательной деятельности**

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
	Первый, Второй годы	Третий года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Контрольные	1	4	3	1	1	1
Основные	-	1	1	1	1	2
Матчи	-	5	25	30	32	36

**Контрольные соревнования** позволяют оценивать уровень подготовленности футболиста. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

**Основные (главные) соревнования.** Главными соревнованиями являются те, в которых футболисту необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмену необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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 муниципальном задании (Приложение № 1. Календарный план МБУДО СШ № 12 "Лада").

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:



- учебно-тренировочные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий, применением инструкторской практики;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- судейская практика;
- контрольные мероприятия;
- медико-биологические исследования;
- восстановительные мероприятия.

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и спортивных соревнований.

Таблица 5.

### 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
		1 год	2 год	3 год	до трех лет	свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах						
		6	7	8	10	12	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел.)						
		14-28	14-28	14-28	12-24	12-24	6-12	4-8
1	Общая физическая подготовка	47	58	68	78	93	75	74
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	36	62	90	93
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	14	14	36	50	90	93
4	Техническая подготовка	150	164	188	200	118	91	75
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	41	67	158	244
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	18	24	18
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	9	9	15	50	80	94
8	Интегральная подготовка	50	57	66	52	83	112	122
9	Самоподготовка	50	57	65	52	83	112	123
	Общее количество часов в год	312	364	416	520	624	832	936

Таблица 6.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ  
для групп НП – 1**

№ п/п	Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	<b>47</b>
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	12	12	12	13	13	13	13	13	13	12	12	12	<b>150</b>
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка				1	1	1	1	1	1				<b>6</b>
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1				1	1	1	<b>9</b>
8	Интегральная подготовка	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	3	<b>50</b>
9	Самоподготовка	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	<b>50</b>
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>312</b>

Таблица 7.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ  
для групп НП – 2**

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	<b>58</b>
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	2	2	2	-	2	2	2	-	2	<b>14</b>
4	Техническая подготовка	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14	13	13	<b>164</b>
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	<b>6</b>
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	-	-	-	1	1	1	1	<b>9</b>
8	Интегральная подготовка	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	<b>56</b>
9	Самоподготовка	5	5	6	4	5	4	6	4	5	4	5	4	<b>57</b>
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>364</b>

Таблица 8.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ  
для групп НП-3**

№ п/п	Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль	Август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	5	5	5	5	6	6	6	<b>68</b>
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	2	2	2	-	2	2	2	-	2	<b>14</b>
4	Техническая подготовка	15	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15	<b>188</b>
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	--	<b>6</b>
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	-	-	-	1	1	1	1	<b>9</b>
8	Интегральная подготовка	6	6	7	5	6	5	6	5	5	5	6	4	<b>66</b>
9	Самоподготовка	6	7	6	5	5	5	6	6	5	5	5	4	<b>65</b>
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>416</b>

Таблица 9.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ  
для групп УТ-1; УТ-2; УТ-3**

№ п/п	Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	6	6	6	6	6	6	7	7	7	<b>78</b>
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	4	4	3	3	4	3	2	2	2	<b>36</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	2	2	4	4	4	-	4	4	3	3	2	<b>36</b>
4	Техническая подготовка	16	17	17	17	16	17	17	17	17	17	16	16	<b>200</b>
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	2	2	<b>41</b>
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	<b>10</b>
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	<b>15</b>
8	Интегральная подготовка	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	<b>52</b>
9	Самоподготовка	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	<b>52</b>
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>45</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>43</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>520</b>

Таблица 10.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ  
для групп УТ-4; УТ-5**

№ п/п	Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	7	7	7	8	8	8	8	<b>93</b>
2	Специальная физическая подготовка	4	6	6	6	6	6	5	5	5	5	4	4	<b>62</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	5	2	5	5	5	4	4	<b>50</b>
4	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	9	<b>118</b>
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	5	6	6	6	6	6	5	6	6	5	5	5	<b>67</b>
6	Инструкторская и судейская практика	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	<b>18</b>
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	5	5	2	5	5	5	3	4	<b>50</b>
8	Интегральная подготовка	6	8	7	8	7	7	7	7	7	7	6	6	<b>83</b>
9	Самоподготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	<b>83</b>
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>54</b>	<b>47</b>	<b>53</b>	<b>55</b>	<b>53</b>	<b>48</b>	<b>47</b>	<b>624</b>

Таблица 11.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ  
для групп СС-1, СС-2**

№ п/п	Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	<b>75</b>
2	Специальная физическая подготовка	7	9	9	8	8	7	8	8	7	7	6	6	<b>90</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	8	10	10	4	10	10	10	8	5	<b>90</b>
4	Техническая подготовка	7	9	9	8	8	8	8	8	7	7	6	6	<b>91</b>
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	13	13	14	14	14	14	14	13	13	12	12	12	<b>158</b>
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	<b>80</b>
8	Интегральная подготовка	9	9	10	9	10	9	10	9	10	9	9	9	<b>112</b>
9	Самоподготовка	9	10	9	10	9	10	9	10	9	9	9	9	<b>112</b>
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>65</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>72</b>	<b>74</b>	<b>73</b>	<b>68</b>	<b>73</b>	<b>71</b>	<b>69</b>	<b>64</b>	<b>62</b>	<b>832</b>



Таблица 12.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ  
для групп ВСМ**

№ п/п	Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Общая физическая подготовка	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	<b>74</b>
2	Специальная физическая подготовка	8	9	8	8	8	7	8	8	7	7	7	8	<b>93</b>
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	8	10	10	10	4	10	10	10	7	4	<b>93</b>
4	Техническая подготовка	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	<b>75</b>
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	20	20	20	21	20	21	20	20	20	20	21	21	<b>244</b>
6	Инструкторская и судейская практика	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	<b>18</b>
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	<b>94</b>
8	Интегральная подготовка	10	10	10	10	11	10	11	10	11	10	9	10	<b>122</b>
9	Самоподготовка	10	11	10	11	10	11	10	11	10	9	10	10	<b>123</b>
	<b>ВСЕГО ЧАСОВ</b>	<b>76</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>80</b>	<b>75</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>77</b>	<b>76</b>	<b>74</b>	<b>936</b>

## **7. Календарный план воспитательной работы**

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающиеся развиваются всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

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.

Таблица 13.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.Проориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
<b>2. Здоровье сбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима</li> </ul>	В течение года

		(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).	
<b>3. Патриотическое воспитание спортсменов</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: спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе учреждением.	В течение года
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	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 дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года

## **8. План мероприятий, направленный на предотвращения допинга в спорте**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица 14.

## План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Фестиваль футбола	«Честная игра»	тренер	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год

Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год	
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

### Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** – Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая



программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом.

## **9. План инструкторской и судейской практики**

Навыки работы инструктора и судьи осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

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

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

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

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в

качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

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

Квалификационные категории спортивных судей присваивается в соответствии с квалификационными требованиями к кандидатам после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

**Таблица 15.**

**План по обучению судейству в учреждении**

<b>Тема</b>	<b>Краткое содержание</b>
История футбола и футбольного арбитража	Основные тенденции в развитии футбола. Особенности зарождения и развития футбола в Самарской области. История судейства в футболе.
Теоретические основы судейского мастерства. Правила игры	Изучение Правил игры. Требования к единой трактовке правил.
Практические навыки судейского мастерства	- изучение жестов; - правила владения свистком; - перемещения на поле.
Искусство коммуникации как один из важнейших элементов контроля и управления игрой	Коммуникация и ее составляющие: - устное общение; - действие; - разговор, манера разговора, тон голоса, темп речи; - запрет и распоряжение; - сочувствие и понимание; - «разговор свистком»; - доверие к судье до игры, в игре и после ее окончания; - «удобный» и «неудобный» судья; - сохранение доверия; - тесты проверки судьи игроками (психологический, «профессиональный», «административный»; - «язык» тела; - внешность (внешний вид); - поза (положение тела); - жесты.
<b>Тема</b>	<b>Краткое содержание</b>
Теория и практика единоборств в свете современных тенденций в футболе	- теория и практика единоборств в современном спорте; - взаимосвязь характера нарушения и характера наказания за нарушение Правил. - опасная атака соперника (критерии);

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы, критерии и подходы к оценке правильных и неправильных единоборств;</li> <li>- технический фол;</li> <li>- квалификация умысла (критерии);</li> <li>- грубость и агрессивность;</li> <li>- структура и содержание неправильного технического приема;</li> <li>- мнение судьи как решающий фактор принятия решения;</li> <li>- симуляция (критерии);</li> <li>- мелкий («невидимый») фол;</li> <li>- захваты и задержки;</li> <li>- Последовательность в принятии решений - залог успешного управления игрой и основа поддержания авторитета судейской бригады;</li> <li>проблема «избирательности» судейских решений в квалификации нарушений с использованием «мелкого» фола, задержки, захвата;</li> <li>- профилактика нарушений;</li> <li>- предвидение и упреждение нарушений при введении мяча в игру со стандартных положений (последовательность действий судьи в предупреждении и упреждении нарушений; механизм взаимодействия судьи с ассистентами в этих ситуациях);</li> <li>- штрафной за нарушение Правил игры;</li> <li>- изменения в Правилах игры;</li> <li>- изменения в Правилах игры (по материалам заседания Международного Совета)</li> </ul>
<b>Тестирование</b>	- тестирование по знанию Правил.

Особенности организации инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе:

Учебно-тренировочные группы (13-14 лет):

Организация деятельности с подачей основных строевых команд — для построения, расчета, поворота и перестроения на месте и в движении, размыкании.

Принятие рапорта.

Судейство игр, в процессе занятия.

Учебно-тренировочные группы (15-16 лет):

В качестве помощника тренера уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно. Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района, города.

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

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.

### **Планы восстановительных мероприятий**

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном

тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1 -го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.)

## Комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После тренировки	- гигиенический душ, - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	- гигиенический душ, комплексы средств, рекомендуемые врачом, индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

**III. Система контроля**

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в более старшую группу.

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

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

#### 11.2. На учебно-тренировочном этапе:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической, и психологической и интегральной 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 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 муниципального уровня на первом и втором году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

#### 11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

- выполнить план индивидуальный подготовки;



- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд», не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в региональных и (или) межрегиональных и (или) всероссийских спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### 11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической, психологической и интегральной подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальный подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях в том числе в межрегиональных и (или) всероссийских спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд», не реже одного раза в два года или спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», не реже одного раза в три года или выполнить требования и условия, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России».

**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.

**Текущий контроль** успеваемости проводится с целью определения показателей тренировочной и соревновательной деятельности; определения исходного уровня состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

- осуществление контроля за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычек неукоснительно выполнять рекомендации врача,
- определение уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся,
- осуществление контроля, определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные тренировки,
- соревнования.

Текущий контроль проводится качественно с возможностью выставления оценок.

**Промежуточная аттестация** проводится с целью определения уровня освоения обучающимися Программы после каждого года (периода) обучения для перевода обучающихся на следующий год обучения.

Основными задачами промежуточной аттестации являются:

- осуществление контроля выполнения в полном объеме Программы на этапах;

- определение уровня подготовленности обучающихся по каждой предметной области Программы (теория, общая подготовка, специальная подготовка, технико-тактическая подготовка, судейская практика);
- выполнение норм, требований и условий ЕВСК для присвоения и (или) подтверждения спортивных разрядов;
- комплектование сборных команд учреждения, города, области;
- комплектование учебных групп в соответствии с уровнем подготовленности обучающихся.

В учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации:

- контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП;
- зачет по теории.

Промежуточная аттестация осуществляется один раз в год по окончании соревновательного сезона (апрель-август).

Обучающиеся, не сдавшие КПН и не зачисленные в группы на следующий год обучения, решением педагогического совета могут быть оставлены на второй год обучения.

При решении вопроса о досрочном зачислении обучающихся на другой год (период) обучения, обучающиеся должны выполнить требования к результатам освоения Программы соответствующего году (периода) обучения.

**Итоговая аттестация** проводится в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме в соответствии с учебным планом.

### **13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)**

Для определения достигнутых результатов в физическом развитии и перевода обучающихся на следующий год обучения существует система нормативов (испытаний), которая последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе (Таблицы 17-21).

Таблица 17.

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления  
и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»**

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

Таблица 18.

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,2	2,3
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,7	9,0
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,6	2,8
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,8	8,0
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	с	не более	
			10,0	10,3
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 (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

Таблица 19.

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,4	7,8
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,8	5,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			33	27
2. Нормативы технической подготовки				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,4
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,1	7,3
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,7
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
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

Таблица 20.

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «футбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,9	2,05
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,15	7,5
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,4	4,6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	30
2. Нормативы технической подготовки				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,1	2,3
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,6	6,9
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	с	не более	
			8,3	8,6
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	
			18	15
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Таблица 21.

**Оценка уровня игрового мышления и ориентировки  
(экспертная оценка)**

<b>Качества и свойства</b>	<b>Характеристики и показатели</b>
Уровень игрового мышления	Быстрота ориентировки и выбор решения
	Эффективность принятых решений
	Способность предугадывать развитие и ход игры
Морально-волевые качества, агрессивность	Активность
	Нацеленность на единоборства
	Максимальная отдача сил в игре
	Настойчивость при отборе мяча
	Смелость и решительность вступления в единоборство

Оценка производится по 5-ти балльной шкале:

5 баллов - высокий уровень развития

4 балла - выше среднего уровень развития

3 балла - средний уровень развития

2 балла - слабый уровень развития

1 балл - отсутствие игрового мышления и ориентировки



#### **IV. Рабочая программа по виду спорта**

**14. В программном материале** для учебно-тренировочных групп по видам для каждого года обучения поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам, предложены варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки футболистов.

##### **Этапы начальной подготовки 1-го, 2-го, 3-го годов обучения**

**Основная цель обучения:** Обеспечение всесторонней физической подготовки обучающихся.

##### **Основные задачи обучения:**

- формирование устойчивого интереса к виду спорта «футбол», занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

**Основные средства:** подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и само страховки (кувырки, повороты, колеса и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; упражнения для развития общей выносливости.

**Основные методы** выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

##### **Основные направления тренировки:**

1-й, 2-й, 3-й года обучения наиболее важные, так как именно в этих годах обучения закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Однако здесь, как ни на каких другом годах обучения, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На 1-й, 2-й, 3-й годах обучения целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На 1-й, 2-й, 3-й годах обучения нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сами года обучения являются своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки обучающихся.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первых годах является овладение основами техники избранного вида спорта. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальных годах занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

**Методика контроля.** Контроль на первых годах обучения используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на

объективных и количественных критериях, контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

### **Учебно-тренировочный этап 1-й, 2-й, 3-й года обучения**

**Основная цель обучения:** углубленное овладение технико-тактическим арсеналом футбола.

#### **Основные задачи:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях в том числе в региональных, межрегиональных и (или) всероссийских спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья;
- формирование социально – значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работе в команде;
- приобретение соревновательного опыта;
- приобретение практического опыта в судейской деятельности.

**Основные средства обучения:** общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовительных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала футбола; подвижные и спортивные игры.

**Методы** выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

**Основные направления** учебно-тренировочного этапа 1-го, 2-го, 3-го года обучения являются базовыми для окончательного выбора будущей специализации.

Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистом встает задача правильного подбора соответствующих обучающих средств с учетом избранного вида спорта. Этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической, и тактической подготовки. Учебный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данных годах в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнения; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

**Методика контроля.** Как и на всех годах обучения контроль должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных футболистов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль обучающихся за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности, проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

**Участие в соревнованиях** зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства, а также умение в командных действиях.

### **Учебно-тренировочный этап 4-й, 5-й года обучения**

В группах рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

**Основная цель обучения:** выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учебного процесса:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие, улучшение приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий футболом;
- совершенствование техники футбола и специальных физических качеств;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности и судейства;
- достижение высоких спортивных результатов при участии в межрегиональных, всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- соблюдение антидопинговых правил.

**Методы контроля.** С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности обучающихся и их адаптации к соревновательным и тренировочным нагрузкам.

### **Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Это группы максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

**Основная цель обучения:** поддержание возможностей спортсмена на высоком уровне его спортивных достижений с учетом индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учебного процесса:

- укрепление и поддержание здоровья, всестороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- развитие и поддержание способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий футболом;
- совершенствование техники футбола и специальных физических качеств;
- закрепление практического опыта педагогической деятельности и судейства;
- поддержание высоких спортивных результатов при участии в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- соблюдение антидопинговых правил.

**Методы контроля.** Организация системы комплексного контроля за уровнем подготовленности обучающихся и их адаптации к соревновательным и тренировочным нагрузкам.

**15. Рабочая программа тренера-преподавателя** по виду спорта «футбол», представляет собой «блоково-тематическую» модель. Называется данная рабочая программа «Годовой учебно-тематический план», в которой поставлены определённые задачи и требования по развитию всех видов спортивной подготовки футболистов. В программе определена последовательность при обучении техническим элементам, расставлены акценты по технико-тактической подготовке в блоке и по развитию физических качеств по дням недели, предоставлены методы и набор средств (упражнений) для эффективной реализации всех поставленных задач по подготовке футболистов в течение года обучения. Так же в рабочей программе определён формат игр для каждого конкретного возраста, который тренер-преподаватель использует в учебно-тренировочном и соревновательном процессах (игровой формат 11 x 11 начинается с тренировочного этапа 3-го года обучения).

Для групп начальной подготовки и групп тренировочного этапа 1-го и 2-го годов обучения используется недельная «блоковая» модель, начиная с тренировочного этапа 3-го года обучения, используется двухнедельная «блоковая» модель. Особенностью данной рабочей программы для тренера-преподавателя является предоставление всей информации по планированию годового учебно-тренировочного процесса своей группы, помощь в подборе упражнений для

реализации задач по подготовке футболистов (Приложение № 2. Годовой учебно-тематический план учебно-тренировочного процесса групп МБУДО СШОР № 12 «Лада»).

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

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

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их при условии их участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований, региональных 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 виду спорта.

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

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия проводятся при:

условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

наличии медицинского допуска у обучающихся к учебно-тренировочным занятиям и физкультурно-спортивным мероприятиям;

ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности;

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

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

условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному физкультурному и спортивному мероприятию.

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки, определены соответствующими требованиями к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры:

наличие футбольного поля;

наличие игрового зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;



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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблицы 22-23);

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 24-25);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

**Таблица 22.**

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «футбол»				
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	на футбольное поле	10
2.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	штук	на тренера-преподавателя	20
3.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	на тренера-преподавателя	1
4.	Сетка для переноски мячей	штук	на тренера-преподавателя	2

5.	Стойки для обводки	штук	на тренера-преподавателя	20
6.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
7.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	1
8.	Тренажер «лесенка»	штук	на тренера-преподавателя	2
9.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на тренера-преподавателя	50
10.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	на футбольное поле	6
11.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (5х2м)	штук	на футбольное поле	4
12.	Ворота футбольные, тренировочные, уменьшенных размеров с сеткой (3х2м)	штук	на футбольное поле	4
13.	Ворота футбольные, тренировочные, уменьшенных размеров с сеткой (2х1м или 1х1м)	штук	на футбольное поле	8
14.	Электронасос	штук	на организацию	
Для спортивной дисциплины «футбол»				
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	на футбольное поле	2
16.	Ворота футбольные стандартные переносные с сеткой	штук	на футбольное поле	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя	1

Таблица 23.

**Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование	Единица измере ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовка						
				Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализация		Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество										
Для спортивной дисциплины «футбол»										
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	На обучающего ся	1	-	-	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	На обучающего ся	-	1	1	1	-	-	-
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	На обучающего ся	-	-	-	-	1	1	1

Таблица 24.

**Обеспечение спортивной экипировкой**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (трех цветов)	штук	на обучающегося	1

Таблица 25.

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измере ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствова ния спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

## **18. Кадровые условия реализации Программы**

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 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный № 73442), действует до 01.09.2009, 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) действует до 01.09.2028 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).

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).

**19. Информационно-методические условия реализации Программы включают:**

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 4.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2025 г. № 1008 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 13.03.2024 г. № 279 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Литература по виду спорта

1. Годик М. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-спорт, Олимпия-Пресс, 2006 – 272с.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010 – 336с.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007 – 312с.
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010 – 176с.

Специальная литература

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев, «Олимпийская литература», 2002 – 296с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 207с.
3. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 2002 – 120с.
4. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. – Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003 – 304с.
5. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 – 290с.
6. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1981 – 192с.