

Документ подписан электронной подписью.

Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Юниор»
Находкинского городского округа
(МАУ ДО СШ «Юниор» НГО)

СОГЛАСОВАНО
Протоколом
тренерско-педагогического
совета
МАУ ДО СШ «Юниор» НГО
от «12» января 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО СШ «Юниор» НГО
_____ П.В. Палатин
«12» января 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Программа разработана на основании: федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Минспорта России от 24.11.2025 № 1008.

Срок реализации:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-6 лет

г. Находка
2026 год

Документ подписан электронной подписью.

I. Общие положения.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «футбол» в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Юниор» Находкинского городского округа (далее – Учреждение).

2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утвержденным приказом Минспорта России от от 24.11.2025 № 1008 (далее – ФССП);

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «футбол»			
Этап начальной подготовки	3	от 7	от 14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-6	от 10	от 12

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-14
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные.

5.2. 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)
-------	---------------------------------------	---

Документ подписан электронной подписью.

		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

5.3. Спортивные соревнования:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Первый, второй годы	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «волейбол»				
Контрольные	1	4	3	1
Основные	-	1	1	1

Документ подписан электронной подписью.

Матчи	-	5	25	30
-------	---	---	----	----

6. Годовой учебно-тренировочный план:

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-12	12-14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2		3	
		Наполняемость групп (человек)			
		от 14		от 12	
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	0-4	7-8	7-8
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13
6.	Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	2-3	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11
8.	Интегральная подготовка(%)	32-36	32-35	20-24	26-29
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832

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

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения.

6.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

Документ подписан электронной подписью.

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

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

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

6.3. 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 учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

7. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none">— практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;— приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;— приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;— формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;— воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none">— освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;— составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;— формирование навыков наставничества;— формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;— формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность		

Документ подписан электронной подписью.

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	В течение года
	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в	В течение года

Документ подписан электронной подписью.

		современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	В течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	По графику календарного плана спортивных и массовых мероприятий
		12 апреля – День космонавтики	
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 гг.	
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	
		4 ноября – День народного единства	
		9 декабря – День Героев Отечества	
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	В течение года

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Важнейшим фактором воспитания является спортивный коллектив. Инициатива в реализации задач воспитания принадлежит тренеру-преподавателю. Его роль в воспитании личностных качеств спортсменов огромна. Тренер-преподаватель не только наставник-учитель, но и образец подражания для юных спортсменов. В связи с этим тренер-преподаватель должен предъявлять к себе высокие требования при проведении учебно-тренировочных занятий и в процессе соревнований. Авторитет тренера-преподавателя создается и поддерживается не только его профессиональными знаниями как специалиста в футболе, но и как человека культурного, эрудированного в жизненных вопросах.

В работе с юными спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно полезный труд, общественная деятельность.

В качестве методов воспитания применяются: формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий, предупреждение и осуждение отрицательных действий.

В воспитательной работе в процессе учебно-тренировочных занятий важно умело сочетать общие задачи воспитания и задачи, вытекающие из специфики спортивной деятельности.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

- в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий;
- в процессе спортивных соревнований и общественной деятельности.

В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития

Документ подписан электронной подписью.

нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития обучающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие.

Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий футболом.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия	2 раза в год	беседы, лекции
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год	беседа
	Родительское собрание	1 раз в год	беседа
	Проверка лекарственных препаратов	1 раз в год	знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	сдача тестов
Учебно-тренировочный этап	Теоретические занятия	2 раза в год	беседы, лекции
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год	беседа
	Родительское собрание	1 раз в год	беседа
	Проверка лекарственных препаратов	1 раз в год	знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	сдача тестов

План направлен на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися волейболом молодыми людьми тех возможностей для

Документ подписан электронной подписью.

роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у обучающихся волейболом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера - преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно - тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером - преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно - тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно - тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе спортивных соревнований в роли судьи. Для спортсменов, начиная с этапа спортивного совершенствования, итоговым результатом является выполнение требований на присвоение категории спортивного судьи по футболу.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера - преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
-----------------------------	-------------	------------------	--

Документ подписан электронной подписью.

Инструкторская практика			
Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практическое занятие	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
Судейская практика			
Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практическое занятие	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с Последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремится получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования;

Документ подписан электронной подписью.

врачебнопедагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Этап начальной подготовки:

– комплекс медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий имеет оздоровительный характер, с учетом поставленных задач.

В процессе спортивной подготовки юных футболистов на этапе начальной подготовки необходимо обеспечение следующих мероприятий:

- рациональное соотношение тренировочных нагрузок;
- своевременное чередование нагрузок и отдыха;
- целевое использование дней отдыха;
- профилактика и коррекция искривлений опорно-двигательного аппарата.
- создание положительного эмоционального фона;
- приемы переключения внимания;
- дополнительный сон как средство восстановления;
- аудио и видео показ тематических лекций и фильмов;
- использование гигиенических средств и мероприятий;
- рациональное питание, витаминизация;
- использование физиотерапевтических средств (ультрафиолетовое облучение, аэрионизация, кислородотерапия, массаж).

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний популярных видов спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Учебно -тренировочный этап (этап спортивной специализации) - комплекс медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий имеет оздоровительный характер, с учетом поставленных задач.

В процессе спортивной подготовки юных футболистов на учебно - тренировочном этапе (этап спортивной специализации) необходимо обеспечение следующих мероприятий:

- рациональное соотношение тренировочных нагрузок;
- своевременное чередование нагрузок и отдыха;
- целевое использование дней отдыха;
- профилактика и коррекция искривлений опорно-двигательного аппарата;
- создание положительного эмоционального фона;
- использование приемов переключения внимания;
- использование средств восстановления;
- показ тематических лекций и фильмов;
- контроль оптимального режима питания;
- использование мероприятий оздоровительно-восстановительного характера (посещение спортивных состязаний популярных видов спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях).

III. Система контроля

Документ подписан электронной подписью.

11. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки.

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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

11.4. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки

Документ подписан электронной подписью.

1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег на 3x10 м	с	-		не более	
			-	-	9,3	10,3
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 более	
			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	с	-		не менее	
			-	-	8,6	8,8
2.3.	Ведение мяча 3 x10 м	с	-		не менее	
			-	-	11,6	11,8
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	кол-во попаданий	-		не менее	
			-	-	5	4

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

N 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 3x10 м	с	не менее	
			8,7	9,0
1.3.	Бег на 30 м	с	не менее	
			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				
	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,6	2,8
	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,8	8,0
	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,0	10,3
	Удар на точность по воротам	кол-во попаданий	не менее	
			5	4

Документ подписан электронной подписью.

	Передача мяча в «коридор»	кол-во попаданий	не менее	
			5	4
	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»; спортивные разряды - «третий спортивный разряд»,		

IV. Рабочая программа.

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

12.1. Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки).

12.1.1. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

12.1.2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

12.1.3. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

12.1.4. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

12.1.5. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, проталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

12.1.6. Упражнения с предметами:

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

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

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

12.1.7. Акробатические упражнения: кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полеткувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Документ подписан электронной подписью.

- 12.1.8.** Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
- 12.1.9.** Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.
- 12.1.10.** Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

12.2. Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

- 12.2.1.** Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением; подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением; приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх; лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра); броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед; удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность; вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность; толчки плечом партнера; борьба за мяч; для вратарей: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями; упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором; сжатие теннисного (резинового) мяча; многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами); броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность; упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон; серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, тоже с отягощением.
- 12.2.2.** Упражнения для развития быстроты: повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях; бег с изменением направления (до 180°); бег прыжками; эстафетный бег; бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д.; челночный бег (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п.; челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д.; бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки; бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами; бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед); ускорения и рывки с мячом (до 30 м); обводка препятствий (на скорость); рывки к мячу с последующим ударом по воротам; выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком и ударом в цель); для вратарей: из стойки вратаря рывки (на 5-15 м.) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга;

Документ подписан электронной подписью.

из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча; упражнения в ловле мячей пробитых по воротам; упражнения в ловле теннисного (малого) мяча; игра в баскетбол по упрощенным правилам.

- 12.2.3.** Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90- 180°; прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами; прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте; кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля); держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой; парные и групповые упражнения с выполнением заданий.
- 12.2.4.** Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.
- 12.2.5.** Упражнения для развития специальной выносливости: переменный и повторный бег с ведением мяча; двусторонние игры (для старшей группы), двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд; игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.
- 12.2.6.** Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин., например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками; для вратарей: повторная, непрерывная в течение 5-12 мин. ловля мяча, отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.
- 12.2.7** Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча: бег: обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения; ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге); прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега; для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом; повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге); остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

12.3. Этап начальной подготовки

На этом этапе футболисты должны изучать технику игровых приемов.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами. Жонглирование мячом:
- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедром);
- с чередованием «стопа - бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами;
- головой; - с чередованием «стопа - бедро - голова». Прием (остановка) мяча:

Документ подписан электронной подписью.

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы;

- летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;

- выполняемые разными частями стопы;

- головой; - если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен;

б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;

- после зигзагообразного бега;

- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);

- после имитации сопротивления партнера;

- после реального сопротивления партнера (игра 1x1).

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;

- обводка стоек и удар;

- обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча;

- после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;

- из-под прессинга;

- в игровом упражнении 1x1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;

- штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника игры вратаря:

- основная стойка вратаря;

- передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками;

- ловля летящего мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;

- ловля катящегося и низколетящего навстречу мяча без падения и с падением;

- ловля высоко летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом;

- отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега);

- бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;

- выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу), с рук, с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу (на точность).

12.4. Программа учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Документ подписан электронной подписью.

Удары по мячу ногой:

- удары подъемом и стопой по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;

- удары перекидные (через голову противника);

- резаные удары по летящему мячу; удары с полулета (всеми способами);

- удары на точность, силу и дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой:

- удары срединной и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу;

- удары вниз верхом, вперед, в стороны и назад, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара; резаные удары боковой частью лба;

- удары в прыжке с падением;

- удары на точность, силу и дальность.

Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча:

- подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом до 180°;

- грудью летящего мяча с поворотом на 90°;

- подъемом опускающегося мяча.

Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча:

- серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Ложные движения (финты): изучение финтов.

При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя - уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя - повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении мяча неожиданно остановиться и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому уйти без мяча вперед, увлекая противника («скрещивание»); ложная передача мяча партнеру.

Показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево, посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом - финт Месхи; при резкой атаке противника сзади - справа - неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обегать противника сзади и овладеть мячом.

Совершенствование финтов с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных

Документ подписан электронной подписью.

игр.

Отбор мяча: при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом; умение выбрать момент для отбора мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча: из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног; с разбега: на точность и дальность.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря:

- уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;
- уметь играть на выходах из ворот при ловле, катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;
- броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность;
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность;
- выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность;
- выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность;
- выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот.

13. Учебно – тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

				Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	январь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	февраль	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное. сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	март-июнь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской илеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное. сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	июнь	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	Январь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	январь-декабрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	январь-декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

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

14. 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» учитывается учреждением, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

Документ подписан электронной подписью.

всероссийского уровня.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

15. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

Для этапа начальной подготовки:

- наличие футбольного поля.

Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- наличие футбольного поля с натуральным или искусственным покрытием и (или) футбольного манежа (для спортивной дисциплины «футбол»);

- наличие игровой площадки (для спортивной дисциплины «футзал»).

Для всех этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 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 N 61238); с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 N 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный N 67554);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для реализации Программы:

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	штук	20
3.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	1
4.	Сетка для переноски мячей	штук	2
5.	Стойка для обводки	штук	20
6.	Секундомер	штук	1
7.	Свисток	штук	1
8.	Тренажер «лесенка»	штук	2

Документ подписан электронной подписью.

9.	Фишка для установления размеров площадки	штук	50
10.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
11.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (5x2м)	штук	4
12.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (3x2 м)	штук	4
13.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x1 м или 1x1 м)	штук	8
14.	Электронасос	штук	1
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	комплект	1

- обеспечение спортивной экипировкой, необходимой для реализации Программы:

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование								
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки				
				Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет
				Количество				
Для спортивной дисциплины «футбол»								
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на обучающегося	1	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на обучающегося	-	1	1	1	-
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование								
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	
4.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	

Документ подписан электронной подписью.

5.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	-	-	2	1
6.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
7.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
8.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1
11.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1
12.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1
13.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	-	-	2	1
14.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	-	-	2	1
15.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
16.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
17.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1

- обеспечение спортивной экипировкой

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

16. Кадровые условия реализации Программы:

16.1. Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

Документ подписан электронной подписью.

Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 96н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

16.2. 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 «баскетбол», а так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися)

16.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий тренеры-преподаватели используют:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации или программы профессиональной переподготовки) раз в два года;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах.

17. Информационно-методические условия реализации Программы.

Говоря об информационно-методических условиях реализации Программы следует отметить, что научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Рассматривая научно-методическое обеспечение процесса подготовки спортсменов в современном баскетболе, нельзя не отметить важную роль персонального компьютера и применения прикладных образовательных спортивных программ, позволяющих на качественно новом, более высоком организационно-методическом уровне управлять учебно-тренировочным процессом, повышая его результативность и эффективность.

VII. Перечень информационно-методического обеспечения

1. Федеральный закон от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ называется «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Минспорта России от 24.11.2025 № 1008.

3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008.

4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010.

5. Дорохов Р.Н. Метрическая методика растущего и развивающегося организма ребенка / Дети, спорт, здоровье: Вып. 13. Межрег. сборник научных трудов по проблемам интегральной и спортивной антропологии под общ. ред. д.м.н., проф. Р.Н. Дорохова. – Смоленск, 2017.

6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек,

Документ подписан электронной подписью.

2007.

7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010.
8. Программа подготовки футболистов 10-14 лет: Методические рекомендации. – РФС, 2015 г. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007.
9. Программа подготовки футболистов 6-9 лет: Методические рекомендации. – РФС, 2020 г
10. Селуянов В. Н. Физическая подготовка футболистов / В.Н. Селуянов, С. К. Сарсания, К. С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2004.
11. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010.
12. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2011.
13. Министерство спорта Российской Федерации (<https://www.minsport.gov.ru/>).
14. Министерство спорта Приморского края (<https://sportprimorsky.ru/>).
15. Российская футбольный союз (<https://www.rfs.ru/>).
16. Российское антидопинговое агентство (<https://rusada.ru/>).
17. Всемирное антидопинговое агентство (<https://www.wada-ama.org/en>).
18. Олимпийский комитет России (<https://olympic.ru/>).
19. Международный олимпийский комитет (<https://www.olympics.com/ioc>).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.
ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.

ПОДПИСЬ

Общий статус подписи:	Подпись верна
Сертификат:	118C00844516F7E770B470DC05AFFE87
Владелец:	Палатин Павел Владимирович, Палатин, Павел Владимирович, dukfp@rambler.ru, 250702714613, 04995057708, МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА "ЮНИОР" НАХОДКИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА, Директор, г. Находка, Приморский край, RU
Издатель:	Федеральное казначейство, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru
Срок действия:	Действителен с: 11.03.2025 09:32:47 UTC+10 Действителен до: 04.06.2026 09:32:47 UTC+10
Дата и время создания ЭП:	15.04.2026 11:06:10 UTC+10