

Принята на заседании тренерского  
совета  
Протокол № 6 от 29.12.2023 г.



### **Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) разработана на основании минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022 года № 1000 (далее – ФССП) и с изменениями, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10.10.2023 № 723 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.11.2023, регистрационный номер № 76008).

#### **Срок реализации программы на этапах:**

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 6 лет;
- совершенствования спортивного мастерства – неограничен;
- высшего спортивного мастерства – неограничен.

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке краевого государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа по футболу» (КГБУДО СШ по футболу) и разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта России от 16 ноября 2022 года № 1000 (далее – ФССП) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 374.

Основной 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

**Целями КГБУ ДО СШ по футболу являются:**

- Реализация программ спортивной подготовки в соответствии с федеральными стандартами по виду спорта «футбол»;
- Повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- Привлечение к спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими спортивных результатов;

**Основными задачами КГБУ ДО СШ по футболу являются:**

- Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- Содействие формированию здорового образа жизни;
- Подготовка спортивного резерва для спортивной сборной команды Камчатского края;
- Обеспечение повышения уровня общей и специальной подготовленности в соответствии с требованиями программ по виду спорта «Футбол»;
- Организация и проведение тренировочных и официальных спортивных мероприятий

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта ФУТБОЛ включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Футбол	001 001 2611 Я
Футзал	001 002 2811 Я
Пляжный футбол	001 003 2811Я
Мини-футбол	001 005 2811 Я

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Рекомендуемая минимальная наполняемость (человек)	Рекомендуемая максимальная наполняемость (человек) <sup>1</sup>
Этап начальной подготовки	3	от 7	14	28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	от 10	12	24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 14	6	12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 16	4	8

### 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	астроном.	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18
	академ.	6-8	8-10,5	13,5-16	16-21	21-24
Общее количество часов в год	астроном	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936
	академ.	312-416	416-546	702-832	832-1092	1092-1248

Недельный режим учебно-тренировочной работы установлен в зависимости от этапа подготовки и в соответствии с федеральными стандартами по виду спорта «футбол». Спортивный сезон в Учреждении устанавливается с 01 января текущего года по 31 декабря текущего года.

<sup>1</sup> п. 4.3. приказа Министерства спорта РФ от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течении всего календарного года и рассчитана на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивных залов и спортивных площадок и дополнительно 6 недель в условиях тренировочных мероприятия (спортивно-оздоровительных лагерей) и в форме самостоятельной работы (самоподготовки).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в **астрономических часах** (60 минут) либо в **академических часах** (45 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - **двух часов**;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - **трех часов**;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - **четырёх часов**;

на этапе высшего спортивного мастерства - **четырёх часов**.

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

Учебно-тренировочные группы могут объединяться (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Учебно-тренировочные занятия проводятся (при необходимости) одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

### **2.3. Виды (формы) обучения применяющие при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- **групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия** проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей спортсменов

- **работа по индивидуальным планам** проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в группу, включает в себя самостоятельную работу по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

- **учебно-тренировочные сборы** проводятся организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведенной в **федеральных стандартах** спортивной подготовки.

- **сетевая форма обучения** проводится организацией с целью освоения дополнительной образовательной программы по виду спорта «Футбол» с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, включая иностранные, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций. В реализации образовательных программ и (или) отдельных учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных компонентов, предусмотренных образовательными программами (в том числе различных вида, уровня и (или) направленности), с использованием сетевой формы реализации образовательных программ наряду с организациями, осуществляющими образовательную деятельность, также могут участвовать научные

организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по соответствующей образовательной программе (ст.15 Федерального закона от 29.12.2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»).

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

N 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.	Учебно-	-	14	18	18

1.	тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке				
2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-		До 60 суток	

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

#### Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины "футбол"						
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	1	1	1	1	2
Матчи		5	25	30	32	36
Для спортивной дисциплины "мини-футбол, фutsal"						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2
Матчи			28	28	32	32

- инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики

предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

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

- **тестирование и контроль** включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

**Система контроля и зачетные требования программы должны включать:**

конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;

требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки;

виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

#### 2.4. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол

Таблица 5

N п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-4	7-8	7-8	10-12	9-11
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11

	мероприятия, тестирование и контроль (%)						
8	Интегральная подготовка (%)	32-36	32-35	20-24	26-29	27-32	25-28
9	Самостоятельная подготовка (%)	10-20	10-20	10-20	10-20	10-20	10-20

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

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 участия спортивных соревнований.

В работе с юными футболистами не предусматривается четкая периодизация тренировочного процесса в годичном цикле, т.к. основная направленность тренировки – обучающая.

Для более старших групп в годичном цикле выделяются три периода – **подготовительный, соревновательный и переходный**. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

#### **Подготовительный период**

Основная задача этого периода – обеспечить разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировочные занятия в этом периоде должны носить разнообразный характер как по содержанию, так и по нагрузкам.

Подготовительный период делится на два этапа: **обще и специально-подготовительный**.

На обще-подготовительном этапе основная направленность тренировки – создание и совершенствование предпосылок, на базе которых достигается «спортивная форма».

Физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости).

Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, их совершенствование и освоение новых.

На специально-подготовительном этапе учебно-тренировочный процесс направлен на непосредственное становление «спортивной формы», совершенствование физических качеств и функциональных возможностей футболистов с учетом специфики игры, технико-тактической подготовленности.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр.

В системе недельных микроциклов после двух недель с высокой общей нагрузкой необходим разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

#### **Соревновательный период** продолжается 5-6 месяцев.

Рекомендуется предусмотреть в нем промежуточный подготовительный этап продолжительностью 5-6 недель, который целесообразно проводить в спортивно-оздоровительном лагере, на тренировочном мероприятии. Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода.



Физическая подготовка направлена на обеспечение ее наивысшего уровня и удержание его на протяжении всего периода.

Техническая подготовка направлена на совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях в различных игровых условиях.

Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение различными тактическими комбинациями.

**Переходный период** начинается по окончании соревнований. Здесь осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, подвижные игры и т.д.

Кроме того решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований.

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения «спортивной формы».

В переходном периоде футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо – лечение и профилактику.

Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и межигровых микроциклов.

К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель – обеспечить повышение тренированности и развитие «спортивной формы».

В межигровых (соревновательных) микроциклах занятия варьируются двумя состязаниями. Основной задачей является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовленности к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

конкретных задач на данный период тренировки;

особенностей этапов и периодов подготовки;

состояния «спортивной формы» игроков;

технико-тактической подготовленности;

необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними;

общего режима деятельности (особенно учебы в общеобразовательной школе);

климатических условий и др.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые развертываются в организме спортсменов и обуславливают чередование нагрузки и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

В микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

повторность применяемых нагрузок;

постепенность повышения нагрузки;

волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах и системах, обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Так как воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. В группах старших возрастов периодически допускается проведение занятий на фоне частичного не довосстановления. Во время последующего обязательного отдыха возможно получить мощный подъем работоспособности.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <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	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <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
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <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	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна,</li> </ul>	В течение года

		отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета)	
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные</b>	По мере необходимости	

<b>образовательные программы спортивной подготовки</b>		
--	--	--

## 2.6. Антидопинговые мероприятия.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним учреждение спортивной подготовки ведет работу по информированию обучающихся и тренеров-преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку о запрещенных в спорте субстанций и методов. Основная цель – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов.

Антидопинговые мероприятия направлены на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- 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 занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом 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 перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, 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.

### Примерный план антидопинговых мероприятий

Таблица 7

Целевая аудитория	Тип мероприятия	Ответственный	Периодичность проведения	Темы для оповещения
Обучающиеся этапа начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания Сервис по проверке препаратов на сайте

				РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА1	Обучающиеся	1 раз в год	<a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Родительское собрание	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА2	Обучающиеся	1 раз в год	
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	Тренер-преподаватель	По назначению	
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Обучающиеся, Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	
	Родительское собрание	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>

\*Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для обучающихся 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен Онлайн-

курс по ценностям чистого спорта. Для обучающихся 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

### **2.7. ПЛАН инструкторской и судейской практики**

В процессе учебно-тренировочного процесса проводится работа по освоению инструкторских и судейских навыков. Инструкторская и судейская практика осуществляется в форме бесед, практических занятий юные футболисты готовятся к роли помощников тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В процессе занимающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятую в футболе и мини-футболе (футзале);
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
- уметь составить календарь игр;
- принять участие в судействе матчей в качестве судьи, хронометриста и судьи-информатора;
- уметь правильно заполнить протокол игр.

### **2.8. ПЛАН медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медицинский контроль включает в себя медицинский осмотр (УМО), проводится с целью допуска обучающегося к учебно-тренировочному и соревновательному процессу по избранному виду спорта. Проводится не реже 2 раз в год на базах специализированных медицинских учреждений в соответствии с утвержденным графиком.

#### **Восстановительные мероприятия и средства.**

Содержание спортивной подготовки по футболу должно быть направлено на освоение техники и тактики игровых действий. Установлено, что для эффективного обучения футболу необходимо, чтобы физическое состояние юных игроков было оптимальным и их нервно-мышечный аппарат не находился в состоянии утомления. Особенно это касается состояния игроков от 7 до 12 лет, у которых каждое занятие – это урок. Чрезмерные тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки приводят к хроническому переутомлению нервно-мышечного аппарата. Правильная регуляция активности различных мышц в таких условиях невозможна, из-за чего биомеханическая структура приема нарушается.

Кроме правильно организованной тренировки, в которой нет чрезмерных нагрузок, должно быть рациональное питание. Рациональным называется такое питание, которое обеспечивает восстановление затраченной энергии на тренировках и играх. Кроме этого, оно должно быть сбалансированным по соотношению углеводов (50–60%), белков (15–20%) и жиров (20–30%), в дневном рационе питания должны быть представлены все основные витамины и микроэлементы. Качество и вид приготовленной пищи должны удовлетворять вкусам игроков, а при ее приготовлении должны использоваться мясные, рыбные и молочные продукты, фрукты и овощи, продукты из зерна. Есть надо не менее 4 раз в день.

Рационально построенная программа тренировок и игр в совокупности с рациональным питанием обеспечивают такую динамику физического состояния юных игроков, при которой специальные средства восстановления излишни.

Такой же подход должен быть и по восстановительным мероприятиям футболистов 12–18 лет. Но у игроков этого возраста значительно более высокие нагрузки. Во-первых, потому что у них больше соревновательных игр и каждая игра проводится на стандартном поле. За время игры футболисты проходят и пробегают 8–12 км, и суммарные энергозатраты превышают 800 ккал за игру. Восстановление функциональных систем длится 48–72 ч, и организму нужно помочь ускорить его. Для этого должны выполняться все требования по планированию динамики нагрузок в межигровых циклах и по рационам питания.

Кроме того, обязательны:

- стретчинг и восстановительные упражнения сразу же после игры;
- восстановительная тренировка на следующий день после игры;
- снижение объема нагрузок за два дня до игры;

- различные виды массажа, бани;
- электростимуляционные процедуры.

### III. Система контроля

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:

3.1. 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.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

3.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической 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 индивидуальной 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;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня

межрегиональных спортивных соревнований;

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

3.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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.

### **3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки**

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающегося требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающихся по причине болезни, травмы.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки в следствии возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств<sup>2</sup>.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "футбол"

<sup>2</sup> П.5. приказа Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» изменен приказом Минспорта РФ от 30.05.2023г № 392



Таблица 8

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		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
<b>2. Нормативы технической подготовки</b>						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			-	-	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не менее	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) начиная со второго года спортивной подготовки)	Количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4
			12,4	12,6	12,2	12,4

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»

Таблица 9

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
2.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,2	2,3
3.5.	Челночный бег 3x10 м с высокого старта	с	не более	
			8,7	9,0
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
2.4.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
<b>2. Нормативы технической подготовки</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	

2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	10,00	10,30
			не менее	
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	5	4
			не менее	
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	5	4
			не менее	
			8	6
<b>5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Период обучения на этапах спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
до трех лет		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются		
свыше трех лет		спортивные разряды "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"		

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

Таблица 10

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,4	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
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	27
<b>2. Нормативы технической подготовки</b>				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в коридор	количество	не менее	

2.6.	за 10 попыток Вбрасывание мяча на дальность	попаданий м	5	4
			не менее	
			15	12
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) Спортивный разряд "второй спортивный разряд"				

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

Таблица 11

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	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	30
2. Нормативы технической подготовки				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,30	8,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в коридор за 10 попыток	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15
Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) Спортивный разряд "первый спортивный разряд"				

#### IV. Рабочая программа по виду спорта «Футбол»

4.1. Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Основная цель** многолетнего учебно-тренировочного процесса в футбольной школе – подготовить высококвалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на российских и международных соревнованиях.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение спортивного сезона. Построение спортивной подготовки зависит от периодизации спортивной подготовки и

календаря спортивных соревнований. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

**Основными формами обучения являются:**

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- судейская и инструкторская практика;
- медикобиологические и восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Подготовка обучающихся, специализирующихся в футболе, проводится в несколько этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности занимающихся, зачисляемых в ту или иную группу.

**Этап начальной подготовки (НП).** На этом этапе ведется работа, направленная на 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, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол», начиная с третьего года обучения, укрепление здоровья, общие знания об антидопинговых правилах;

**Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ).** Основными задачами данного этапа являются формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта футбол; повышение уровня общей 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; приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях; овладение общими знаниями о правилах вида спорта «футбол»; знание антидопинговых правил; укрепление здоровья спортсменов.

**Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).**

Основными задачами данного этапа являются формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов; повышение уровня общей физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; повышение функциональных возможностей организма спортсменов; формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в официальных 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 спортсменов.

**Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).** Основными задачами на данном этапе является сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата; повышение функциональных возможностей организма; достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации; участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов; сохранение здоровья спортсменов.

**Структура системы многолетней подготовки формируется с учётом следующих компонентов:**

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки;
- система отбора и спортивной ориентации, представляет собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов и выявление индивидуальных способностей;
- учебно-тренировочный процесс, под которым понимается процесс осуществления тренировочной деятельности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся на каждом этапе подготовки;

- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов, проходящих спортивную подготовку;
- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинские и восстановительные мероприятия;
- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического и кадрового обеспечения спортивной подготовки.

Под структурой учебно-тренировочного процесса следует понимать относительно устойчивый порядок его компонентов (частей), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность.

В тренировочном процессе различают три уровня структуры:

- **микроструктуру** – структуру отдельных учебно-тренировочных занятий и серии занятий в течении недели, которые называются микроциклами (недельными циклами);
- **мезоструктуру** – структуру средних циклов, включающих серию целенаправленных микроциклов, которые называются мезоциклами (месячный цикл).
- **макроструктуру** – структуру больших циклов тренировки, включающих серию мезоциклов, которые называются макроциклами (этап, период, годовой цикл, олимпийский цикл).

Различают следующие виды подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая и психологическая подготовка;
- восстановительные и медико-биологические мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль;
- интегральная подготовка;
- самостоятельная подготовка.

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются различные средства тренировки, направленные на решение задач физической, технико-тактической и других видов подготовки.

Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых: задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности занимающихся в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений.

Деление учебно-тренировочного занятия на подготовительную, основную и заключительную части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы. В подготовительной части: разминка, вработывание – 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 общеподготовительные 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 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 дорабочему и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов. Для этого применяются: медленный бег и подобные малоинтенсивные упражнения циклического характера, упражнения на растягивание и расслабление мышц. В конце заключительной части занятия, как правило, подводятся итоги занятия.

#### 4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Таблица 12

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

	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в

личностных качеств			формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных



				соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая

	как функционально е и структурное ядро спорта			структура соревнований. Спортивные Классификация достижений.	спортивных Судейство соревнований. результаты. спортивных
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: построение тренировочных рациональное тренировочных различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: тренировка; воздействия; гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: гигиенические физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	средства рациональное учебно-занятий; чередование нагрузок и средств аутогенная дыхательная Медико-средства питания; и
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.	
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.	социальные (эталонная и Общие социальные функции спорта)
	Учет соревновательной	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный спортивной подготовки. Ведение Дневника	план обучающегося.

деятельности, самоанализ обучающегося			Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

С учетом специфики вида спорта «футбол» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему, интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

- порядок и сроки формирования групп на каждом этапах спортивной подготовки с учетом особенностей вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин определяется Учреждением самостоятельно.

- физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

### Примерные благоприятные периоды развития двигательных качеств

Таблица 13

Ростовые показатели и физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Вес						+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+	+	+					+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		+
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+							+	+
Анаэробны возможности			+	+	+					+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координация			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+				

При формировании количественного состава группы учитывается:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка по виду спорта «футбол» осуществляется на основе обязательных соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются занимающиеся СШ, прошедшие инструктаж, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падении на мокром, скользком полу или площадке.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

Занимающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности.

### **5.1. Критерии зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку с этапа на этап**

**На этап начальной подготовки** зачисляются лица, желающие заниматься футболом, имеющие заключение врача об отсутствии противопоказаний к занятиям футболом и прошедшие индивидуальный отбор в соответствии с локальными актами Учреждения. Перевод по годам подготовки этапа начальной подготовки осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке;

**Тренировочный этап** (этап спортивной специализации). Этап формируется из числа занимающихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам подготовки тренировочного этапа осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке и выполнившие нормативы спортивных разрядов "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"

**Этап совершенствования спортивного мастерства** - к занятиям на данном этапе допускаются лица, прошедшие процедуру индивидуального отбора, либо спортсмены успешно завершившие тренировочный этап, выполнившие нормативы контрольных тестов по общефизической и специальной подготовленности и выполнившие норматив спортивного разряда «II спортивный разряд».

**Этап высшего спортивного мастерства** - основными критериями для зачисления на данный этап является выполнение контрольным нормативов по общефизической и специальной подготовке, а также спортсмены, выполнившие норматив спортивного разряда «I спортивный разряд».

Учитывая специфику спортивной подготовки футболистов, тренеры должны придерживаться и тех базовых методических положений, которые присущи именно спортивной тренировке. К таким базовым положениям относятся:

- соблюдение единой методической системы, обеспечивающей рациональную преемственность задач, средств, методов и организационных форм подготовки, занимающихся всех возрастных групп;
- обеспечение целевой направленности к высшему спортивному мастерству в тренировочном процессе и соревнованиях для всех возрастных групп;
- соразмерить развития основных физических качеств, занимающихся;
- планирование неуклонного роста объема и средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и, соответственно, уменьшается удельный вес общей подготовки;
- планирование поступательного увеличения объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла;

- строгое соблюдение постепенности в процессе применения тренировочных и соревновательных нагрузок в тренировочных занятиях, так как всесторонняя подготовленность занимающихся неуклонно повышается лишь при условии, когда такие нагрузки на всех этапах многолетней спортивной подготовки соответствуют их биологическому возрасту и индивидуальным возможностям;

- соблюдение принципа одновременного развития физических качеств занимающихся на всех этапах спортивной подготовки и преимущественного развития отдельных физических качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

### 5.2. Требования к количественному и качественному составу учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Таблица 14

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спорт.подготовке	Возраст для зачисления в группы (лет)		Рекомендуемая наполняемость групп (чел)	
			Мин.	Макс	Мин.	Макс.
1	2	3	4	5	6	7
Этап начальной подготовки	до года	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке	7		14	28
	свыше года	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке	8		14	28
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 3х- лет	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке	10		12	24
	свыше 3-х лет	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке <b>спортивные разряды "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"</b>	12		12	24
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	Выполнение нормативов по ОФП и технической подготовке <b>2 спортивный разряд</b>	14	без ограничений	6	12
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической и тактической подготовке <b>1 спортивный разряд</b>	16	без ограничений	4	8

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

5.3. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта футбол:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта футбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта футбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях, определяются в соответствии с правилами вида спорта «футбол» и отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Спортивные разряды присваиваются за выполнение требований и норм Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) по результатам участия в официальных соревнованиях.

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

### **6.1. Требования к материально-техническим условиям 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, 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 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);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой;

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.

**6.2. Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 15

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
<b>Для спортивной дисциплины "футбол"</b>			
1	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
3	Ворота стандартные, переносные с сеткой	штук	2
4	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)	комплект	4
5	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 x 3м)	штук	4
6	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2м или 1 x 1м)	штук	8
7	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
8	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
9	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
10	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
11	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
12	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
13	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
14	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
15	Стойки для обводки	штук	20
16	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
17	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
18	Тренажер "лесенка"	штук	на группу 2
19	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
20	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
21	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14
<b>Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"</b>			
1	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 x 3м)	штук	2
2	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1



3	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14
---	----------------------	------	-----------------

Таблица 16

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивной дисциплины "футбол"											
1	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	2	1
3	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	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	Рейтузы футбольные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Футболка тренировочная с	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1

	длинным рукавом		ося									
11	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающег ося	1	1	2	1	2	1	2	1	
12	Шорты футбольные	штук	на обучающег ося	1	1	2	1	2	1	2	1	
13	Щитки футбольные	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5	
14	Бутсы футбольные	пар	на обучающег ося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5	
Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"												
15	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обуч-ся	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5	

Таблица 17

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
				НП			УТГ		ССМ	ВСМ
				1	2	3	до 3-х лет	св 3-х лет		
1	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на обуч-ся	1	-	-	-	-	-	-
2	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на обуч-ся	-	1	1	1	-	-	-
3	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на обуч-ся	-	-	-	-	1	1	1
4	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	на обуч-ся	1	1	1	1	1	1	1

Таблица 18

Обеспечение спортивной экипировкой			
Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
Манишка футбольная (двух цветов)	штук	на обуч-ся	1

### 6.3. 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 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Инструктор-методист", утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 N 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный N 34135)\*(1) 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 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).

Тренеры, обеспечивающие подготовку спортивного резерва осуществляют свою деятельность на профессиональном уровне, соответствующем занимаемой должности, обеспечивают в полном объеме реализацию учебно-тренировочного процесса в соответствии с утвержденной в организации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки; соблюдают правовые, нравственные и этические нормы, следуют требованиям профессиональной этики;

применяют методически обоснованные и обеспечивающие высокое качество спортивной подготовки формы, методы учебно-тренировочного процесса;

учитывают особенности психофизического развития спортсменов и состояние их здоровья, соблюдают специальные условия, необходимые для прохождения учебно-тренировочного процесса лицами с ограниченными возможностями здоровья, взаимодействуют при необходимости с медицинскими организациями;

систематически повышают свой профессиональный уровень;

проходят аттестацию в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;

проходят в соответствии с трудовым законодательством Российской Федерации предварительные, при поступлении на работу, и периодические медицинские осмотры, а также внеочередные медицинские осмотры по направлению работодателя;

проходят в установленном законодательством Российской Федерации порядке обучение и проверку знаний и навыков в области охраны труда;

соблюдают устав, локальные нормативные акты организации.

Должностные обязанности тренеров-преподавателей определяются трудовыми договорами (дополнительными соглашениями к трудовому договору) и должностными инструкциями, разработанными в соответствии с требованиями профессиональных стандартов.

Соотношение видов работ в пределах рабочей недели, спортивного сезона или календарного года определяется локальным нормативным актом организации, с учетом количества часов по тренировочному плану, специальности и квалификации работника, трудовыми договорами с лицами, осуществляющими спортивную подготовку.

Организации планируют и осуществляют мероприятия по повышению квалификации и профессиональной переподготовке работников, включающие в себя следующие виды:

краткосрочное тематическое обучение по вопросам, касающимся специфики деятельности организации;

научно-практические семинары по вопросам совершенствования спортивной подготовки;

длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта.

Профессиональная переподготовка и повышение квалификации работников осуществляется со следующей периодичностью:

для лиц, осуществляющих спортивную подготовку, - не реже чем один раз в три года;

для руководителей, заместителей руководителей, руководителей структурных подразделений организаций - не реже чем один раз в пять лет.

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя организации.