

Утверждено:  
Директор ГБУ ДО РД  
«Спортивная школа «Эндирей»  
А. Ш. Асакаев



**Государственное Бюджетное Учреждение  
Дополнительного Образования Республики Дагестан  
«Спортивная школа «Эндирей»**

**Дополнительная образовательная  
спортивная программа по виду спорта  
«Футбол»**

Разработано на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по боксу.  
Приказ Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000.

**с. Эндирей 2023г.**

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

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Программа создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

**Новизна** программы заключается в том, что в данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в футбол, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

**Актуальность программы** Состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни. Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников. Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы. Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества. Футбол

обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке Футбол с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно - тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Приложение №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно – тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	4-5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	4

2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Приложение №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно – тренировочный этап (Этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество						

часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

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

учебно-тренировочные занятия групповые, смешанные и индивидуальные.

учебно-тренировочные занятия:

#### Приложение №3

№ 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
<b>1. Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
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	18
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 РФ.	-	14	14	14
<b>Специальные учебно – тренировочные мероприятия</b>					
2.1	Учебно – тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно – тренировочные мероприятия в	До 21 суток подряд и не более двух учебно – тренировочных		-	-

	каникулярный период	мероприятий в год	
2.5	Просмотровые учебно – тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

**спортивные соревнования:**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этапы 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	2
Для спортивной дисциплины «мини – футбол» (футзал)						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2

**Годовой учебно-тренировочный план:**

**Приложение №4**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
Заполняется организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки.							
1	Физическая подготовка:	80-133	122-160	220-256	331-349	382-457	340-433
	Общая физическая подготовка	60-97	99-133	190-200	98-109	68-82	70-83
	Специальная физическая подготовка	20-36	23-27	30-56	233-240	314-375	270-350
2	Техническая подготовка	75-87	23-27	30-56	233-240	314-375	270-350
3	Тактическая подготовка	-	2-3	7-11	23-26	52-65	95-113
4	Психологическая подготовка	-	2-3	7-11	23-38	52-65	95-113
5	Теоретическая подготовка	10-10	10-10	2-2	4-4	6-6	10-10
6	Аттестация	6-6	6-6	16-20	24-30	24-30	24-30
7	Соревновательная деятельность	-	-	21-35	88-101	126-145	192-316
8	Инструкторская практика	3-3	4-4	10-15	17-19	21-25	25-33
9	Судейская практика	-	-	10-15	17-19	21-25	25-35
10	Восстановительные мероприятия	3-3	4-4	35-40	40-50	80-100	110-180
11	Медицинское обследование	4-4	4-4	6-6	6-6	8-8	8-8
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12	Самоподготовка	23-31	31-41	60-72	83-93	100-120	120-160
13	Интегральная подготовка	30-35	38-45	55-60	67-80	100-120	134-150
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

#### 4. Календарный план воспитательной работы:

Приложение № 5

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Патриотическое воспитание спортсменов		
1.1	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно – тренировочный график

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

Приложение № 6

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

				родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

## 6. Планы инструкторской и судейской практики:

Приложение №6

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно – тренировочный график
	Инструкционная практика	Учебно – тренировочные занятия	Режим учебно – тренировочного процесса

## 7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств:

Приложение №7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Здоровье сбережение		
1.1	Медико – биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно – тренировочный график
1.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и воспитательные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса

## III. Система контроля.

8. 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:

### 8.1 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.

8.2. На учебно – тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, 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.

#### 8.3 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.

#### 8.4. 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;  
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 Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

9. 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.

10. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>						
1.1	Челночный бег 3x10м	с	Не более		Не более	
			-	-	9,30	9,30
1.2	Бег на 10м с высокого старта	с	Не более		Не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3	Бег на 30м	с	Не более		Не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	Не менее		Не менее	
			100	90	120	110
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>						
2.1	Ведения мяча 10 м	с	Не более		Не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	Не более		Не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3	Ведение мяча 3x10м (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
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини –футбол» (футзал)</b>						
3.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			100	90	110	105

4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини – футбол»						
4.1	Бег на 10м с высокого старта	с	Не более		Не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2	Челночный бег 5х6 м	с	Не более		Не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не более	
			100	90	110	105

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
1.1	Челночный бег 3х10м	с	Не более	
			8,70	9,00
1.2	Бег на 10м с высокого старта	с	Не более	
			2,20	2,30
1.3	Бег на 30м	с	Не более	
			5,40	5,60
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
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
2.1	Ведения мяча 10 м	с	Не более	
			2,60	2,80
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10м	с	Не более	
			7,80	8,00
2.3	Ведение мяча 3х10м	с	Не более	
			10,00	10,30
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини – футбол» (футзал)</b>				
3.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более	
			2,20	2,30
3.2	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,40	5,60
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			100	90
3.4	Челночный бег 3х10 м	с	Не более	
			8,70	9,00
<b>4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини – футбол»</b>				
4.1	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			20	16
4.2	Челночный бег 104м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2Х10+2х6)	С	Не более	
			29,40	32,60
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки		Спортивные разряды- «третий	

	(свыше трех лет)	юношеский спортивный разряд», Второй юношеский спортивный разряд», «Первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».
--	------------------	--

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
1.1	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			7,40	7,80
1.2	Бег на 10м с высокого старта	с	Не более	
			1,95	2,10
1.3	Бег на 30м	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 (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	Не менее	
			35	27
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
2.1	Ведения мяча 10 м	с	Не более	
			2,25	2,40
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10м	с	Не более	
			7,10	7,30
2.3	Ведение мяча 3x10м	с	Не более	
			8,50	8,70
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	Не менее	
			15	12
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини – футбол» (футзал)</b>				
3.1	Бег на 15 м с высокого старта	с	Не более	
			2,53	2,80
3.2	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,60	4,90
<b>4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини – футбол»</b>				
4.1	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			27	20
4.2	Челночный бег 104м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2X10+2x6)	С	Не более	
			26,00	28,80
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1	Спортивный разряд «Второй спортивный разряд»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
1.1	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			7,15	7,50
1.2	Бег на 10м с высокого старта	с	Не более	
			1,90	2,05
1.3	Бег на 30м	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 (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	Не менее	
			40	30
<b>2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»</b>				
2.1	Ведения мяча 10 м	с	Не более	
			2,10	2,30
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10м	с	Не более	
			6,60	6,90
2.3	Ведение мяча 3x10м	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» (10 попыток)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м	Не менее	
			18	15
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини –футбол» (футзал)</b>				
3.1	Бег на 15 м с высокого старта	с	Не более	
			2,35	2,60
3.2	Бег на 30 м	с	Не более	
			4,30	4,70
3.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			250	210
3.4	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			8,10	8,50
<b>4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини – футбол»</b>				
4.1	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			40	27
4.2	Челночный бег 104м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2X10+2x6)	С	Не более	
			25,5	28,5
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1	Спортивный разряд «Первый спортивный разряд»			

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки: «Третий юношеский спортивный разряд», «Второй юношеский спортивный разряд», «Первый юношеский спортивный разряд», «Третий спортивный разряд».

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

14. Программный материал для учебно – тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки указана в Приложении №3.

15. Учебно – тематический план указан в Приложении №4

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.**

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Футбол» относятся реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

17. Материально – технические условия реализации программы:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер тренировочный (регулируемый)	Штук	10
2	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)	Штук	4
3	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	Штук	4
4	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2м или 1х1м).	Штук	8
5	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	Комплект	3
6	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	Комплект	1
7	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	Комплект	4
8	Сетка для переноски мячей	Штук	2
9	Стойка для обводки	Штук	20
10	Секундомер	Штук	1
11	Свисток	Штук	1
12	Тренажер «лесенка»	Штук	2
13	Фишка для установления размеров площадки	Штук	50
14	Флаг для разметки футбольного поля	Штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15	Ворота футбольные стандартные с сеткой	Штук	2
16	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	Штук	2
17	Макет футбольного поля с магнитными фишками	Штук	На тренера – преподавателя.
18	Мяч футбольный (размер№3)	Штук	14
19	Мяч футбольный (размер№4)	Штук	14
20	Мяч футбольный (размер№5)	Штук	12
Для спортивной дисциплины «мини – футбол» (футзал)			
21	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3м)	штук	2
22	Макет мини – футбольного поля с магнитными	комплект	1

	фишками		
23	Мяч для мини - футбола	штук	На группу14

### 18. Кадровые условия реализации программы:

Для проведения учебно – тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно – тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера – преподавателя, допускается привлечение тренера – преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров – преподавателей и иных работников Организации должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер – преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 года № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021г; регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03. 2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 86615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

### Календарный план воспитательной работы

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

		<p>проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	
<b>2 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 течении 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, период сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течении года
<b>3 Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течении года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно – массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе парадах, церемониях открытия</li> </ul>	В течении года

	мероприятиях	(закрытиях), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно – спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
<b>4</b>	<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;	
<b>5</b>	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.</b>		