

Муниципальное автономное учреждение дополнительного
образования
«КАМЕНСКАЯ СШ ИМ.ТЮРЮХАНОВА Ю.Ф.»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «Каменская СШ»

С.В. Смолин
(подпись, инициалы, фамилия)
2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Педагогическим советом
МАУ ДО «Каменская СШ»
от 20.11.2023 г.



Дополнительная образовательная
программа
спортивной подготовки
по виду спорта «Футбол»

разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
дзюдо от 16 ноября 2022г. № 1000
этап начальной подготовки – 4 года;
тренировочный этап – 5 лет;
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений
Срок реализации программы – 10 лет

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке вида спорта 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 года № 1000 (далее – ФССП).

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. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения: овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики: умением планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задачи тренера-преподавателя, осознанно стремится к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- формирование мотивации для занятий видом спорта футбол;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Селенгинская спортивная школа, в которой представлены конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебнотренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки футболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Футбол», утвержденному приказом Минспорта России от «16» ноября 2022 г. № 1000 представлен в таблице

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	6	8	-	14	-	-
Общее количество часов в год	312	416	-	728	-	-

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

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

учебно-тренировочные мероприятия

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

	всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

спортивные соревнования:

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

4. Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских

и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

Наряду с традиционными формами обучения возможно применение дистанционного обучения посредством электронных платформ.

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»

Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (специализации)			
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
в неделю	6	6	8	10	12	12	14
Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3
Вместимость групп (чел.)	14	14	14	12	12	12	12
Физическая подготовка (ч.)	47	47	62	78	95	95	109
Специальная физическая подготовка (ч.)	-	-	-	36	44	44	80
Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	36	43	43	50
Теоретическая подготовка (ч.)	140	140	188	193	230	230	146
Специальная подготовка (ч.)	2	2	3	22	24	24	69
Психическая подготовка (ч.)	3	3	3	10	13	13	15
Логическая подготовка (ч.)	1	1	2	5	7	7	10
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	3	3	3	3	4	4	4
Секторская практика (ч.)	-	-	-	5	6	6	7
Специальная практика (ч.)	-	-	-	5	6	6	7

инские, медико-биологические мероприятия (ч.)	3	3	3	5	7	7	20
овительные мероприятия (ч.)	3	3	6	7	7	7	29
альная подготовка (ч.)	110	110	146	115	138	138	182
(ч) *	312	312	416	520	624	624	728

*Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.

Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является **воспитательная работа**. Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - 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; - участие в движении «Спортивный волонтер»; - профилактические беседы-диспуты: «Толерантность в спорте», «Спортивная этика: понятие и основные принципы»; - просмотр фильмов, видео сюжетов на спортивную тематику	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - участие в молодежном Дне самоуправления;	В течение года
		- беседа-лекция «В мире профессий», выставка рисунков; - проектная деятельность несовершеннолетних, временно трудоустроенных в летний период; - информационно-просветительские мероприятия «Хочу стать как...», «Спортивная гордость!», «Спортивные рекорды моей страны», «Герои мирового и российского спорта» (доклады, рефераты, сообщения); - встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших»; - посещения музеев, имеющих экспозиции по	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - Осенний и Зимний День здоровья; - спортивные мероприятия, посвященные Олимпийскому Дню; - физкультурные мероприятия в рамках Международного дня спорта; - физкультурные мероприятия, посвященные «Дню зимних видов спорта»; - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» - всероссийская акция «Спортивная зима»; - спортивный конкурс «Мама, папа, я - спортивная семья»; - спортивная акция "Я выбираю спорт"	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - воспитательное мероприятие «Режим дня и здоровый организм», - тематическое занятие «Режим дня: каждому делу - своё время»;	В течение года
------	------------------------	---	----------------

2.3	Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Профилактическая деятельность, в том числе - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - профилактическая акция «Областная зарядка», приуроченная к празднованию Всемирного Дня здоровья; - профилактические мероприятия в рамках областного профилактического месячника «Здоровая мама - будущее Россия!»; - областная акция «В ритме здорового дыхания!»; - всероссийская антинаркотическая акция «Сообща, где торгуют смертью»; - областная акция «Скажи жизни: Да!»; - областной флешмоб "Раскрась жизнь яркими красками!" в рамках реализации Областного профилактического марафона «Тюменская область - территория здорового образа жизни!»; - профилактические беседы-дискуссии, направленные на здоровьесбережение: «Время развеять дым», «Мы за ЗОЖ!», «Наше здоровье», «В здоровом теле - здоровый дух!»	В течение года
-----	--	---	----------------

2.4	Антидопинговые мероприятия	Практическая деятельность обучающихся: - информационные-образовательные беседы «Что должен знать спортсмен о допинге», «Жертвы допинга», «Основы антидопинговой политики», «Мы за честный спорт», «Запрещенный список препаратов», «Последствия допинга для здоровья»; - выставка рисунков «Спорт и допинг - это несовместимо!»; - анкетирование по антидопинговой тематике	В течение года
-----	----------------------------	---	----------------

3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
----	--	--	--

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	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 - патриотическая акция «Мы - граждане России»; - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия - Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»;	В течение года
------	---	---	----------------

	роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	- конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто»; - беседа с элементами викторины «Из истории государственного флага РФ»	
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; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»; - участие во всероссийском детско-юношеском военнопатриотическом общественном движении	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - 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; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - Мастер-класс выдающихся спортсменов по видам спорта (ВК «Тюмень», тюменского клуба «Рубин» и тд.); - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий)	В течение года
4.2.	Эстетическое развитие	- Выставки, конкурсы рисунков к тематическим праздничным датам;	В течение года
		- областной конкурс творческих работ в рамках празднования Дня тренера #ДеньТренера72; - конкурс творческих работ «Детство - это смех и радость»	
5.	Экологическое воспитание		
5.1.	Мероприятия, направленные на повышение уровня информированности обучающихся по вопросам обеспечения экологической безопасности	- беседа с элементами викторины о бережном отношении к окружающей нас природе «Экология - безопасность - жизнь»; - выставка рисунков «Живи, Земля!»; - всероссийская акция «БумБатл»; - субботник «Экологический десант»; - проектная деятельность, направленная на формирование экологического сознания	В течение года

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

Основная цель работы данного направления - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым 82 Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями

Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

№	Содержание	Этап спортивной подготовки	Сроки	Рекомендации по проведению мероприятий
3.	Анализ действующего антидопингового законодательства.	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	В течение года	изучение материалов
4.	Обучение тренеров, тренеров-преподавателей и обучающимися в группах спортивной подготовки по программе образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА		в течение года согласно графика	изучение материала, тестирование
5.	Комплекс мероприятий на тему: «Запрещенный список»		январь-февраль	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
6.	Комплекс мероприятий на тему: «Важные вопросы. Социальные последствия допинга».	Этап начальной подготовки	март-апрель	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
7.	Комплекс мероприятий на тему: «Последствия допинга для здоровья»	Этап начальной подготовки	апрель- май	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
8.	Комплекс мероприятий на тему: «Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	июнь-август	беседа, размещение информации на сайте и в социальных сетях
9.	Комплекс мероприятий на тему: «Антидопинг: основные моменты и правила».	Этап начальной подготовки	сентябрь-октябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
10.	Комплекс мероприятий на тему: «Виды нарушений антидопинговых правил».	Этап начальной подготовки	октябрь	беседа, раздача листовок, оформление стенда, размещение информации на сайте и в социальных сетях
11.	Комплекс мероприятий на тему: «Всемирный антидопинговый кодекс. Права и обязанности спортсмена согласно Всемирному антидопинговому кодексу».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	ноябрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях

12.	Комплекс мероприятий на тему: «Процедура допинг- контроля».	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь	беседа, раздача листовок, размещение информации на сайте и в социальных сетях
13.	Изучение уровня знаний обучающихся и лиц, проходящих программы спортивной подготовки по антидопинговой тематике	Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	декабрь, май	анкетирование

Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивной подготовки является приобщение обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Для решения этих задач занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; разминки, основной части и заключительной части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов

соревнований. Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи обучения	Виды работы	Сроки реализации
-------	-----------------	-------------	------------------

1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативноправовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные. В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства.

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2	2 Физиотерапевтические методы: 1. Массаж - классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ - терапия, электрофорез,	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.

3	Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты энергетического действия. 4. Адаптогены. 5. Иммуномодуляторы. 6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 7. Антиоксиданты. 8. Гепатопротекторы. 9. Анаболизующие. 10. Аминокислоты. 11. Фитопрепараты. 12. Пробиотики, эубиотики.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий
4	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Каждый четверг

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств - усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

III. Система контроля

1. 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:

1.1. 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.

1.2. 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.
- 11.3. 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.
- 11.4. 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.
12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (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
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3х10 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
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3х10 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
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
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 (футзал)»						
4.1.	Бег на 10 м 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.		см	не менее		не менее	

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		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	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
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 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00

4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее
			20
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с	не более
			29,40
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь
теоретическая подготовка	3	3	3	6	5	3	3	3	6	6	3
физическая (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
спортивных (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
подготовка (ч.)	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12
подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
подготовка (ч.)	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-
подготовка	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
мероприятия и контроль (ч.)	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-
практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
мероприятия	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
мероприятия (ч.)	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-
подготовка	9	10	10	8	7	10	11	13	6	8	9
	26	24	26	26	28	26	26	28	24	26	26

[illegible]

подготовка (ч.)	-	-	-	-	1	-	1	1	-	-	-
ая подготовка (ч.)	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	-
еская подготовка	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
е мероприятия е и контроль) (ч.)	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-
ская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
е, медико- е мероприятия	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-
тельные я (ч.)	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-
я подготовка	10	11	12	15	14	8	13	13	15	10	13
	34	32	34	36	36	34	36	36	34	36	34

овки	<i>январь</i>	<i>февраль</i>	<i>март</i>	<i>апрель</i>	<i>май</i>	<i>июнь</i>	<i>июль</i>	<i>август</i>	<i>сентябрь</i>	<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>
еская подготовка	8	8	8	10	9	9	9	12	10	10	8
физическая (ч.)	7	7	7	7	7	7	7	7	-	8	8
ортивных ях (ч.)	7	7	7	-	-	7	7	-	-	-	8
подготовка (ч.)	12	12	12	12	13	13	12	12	12	12	12
подготовка (ч.)	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5
я подготовка (ч.)	-	2	2	3	-	-	-	-	2	2	2
ская подготовка (ч.)	1	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3
е мероприятия е и контроль) (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
кая практика (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	1
практика (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
е, медико- е мероприятия (ч.)	-	-	5	5	-	-	-	-	-	-	5
ельные мероприятия	6	-	6	-	5	6	6	-	-	-	-
я подготовка	11	14	8	16	16	11	15	27	27	21	7
	59	56	61	62	61	59	62	64	59	62	61

13. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое с
----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	---------------------	-----------

Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Чемпионы и призеры.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре. Физическая культура как организованности, воли, нравственности и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Ухо за телом. Гигиенические требования к одежде в спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания солнцем. Закаливание на занятиях спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его функции. Понятие о травматизме.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его функции. Понятие о травматизме.	
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические основы по технике их выполнения.	
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований (жесты) спортивных судей. Положение о спортивных судьях. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Права участников спортивных соревнований. Судейство на спортивных соревнованиях по виду спорта.	
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Питание в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря.	
...	...	...	...	
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/	≈ 600/960			

свыше трех лет обучения:				
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств		≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены культуры и явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения		≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийских идей. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся		≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры		≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов спортивной деятельности. Физиологическая характеристика спортсмена при спортивной деятельности. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося		≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация типов спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта		≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Тактика представления. Методика обучения. Метод испытаний. Значение рациональной техники в достижении высших спортивных результатов.
Психологическая подготовка		≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Специфические качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта		≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки. Подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта		≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Правила соревнований участников спортивных соревнований. Правила поведения 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
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность		≈ 200	октябрь
				Олимпизм как метафизика спорта в современной России. Влияние олимпийских спортивных связей и системы спорта по виду спорта.
				Понятие травматизма. Синдром «перетренированности» в спортивной подготовке.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивного обучающегося. Классификация и Понятия анализа, самоанализ соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Базовые волевые качества личности. Классификация подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования тренировки. Спортивные результаты как продукт соревновательной деятельности. Система спортивного соревнования. Направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности структуры спортивных соревнований. Спортивные результаты и достижения.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления учебно-тренировочных занятий. Тренировочные нагрузки различного активного отдыха. Психологическая аутогенная тренировка; психорегуляция гимнастика. Медико-биологические гигиенические и физиотерапевтические витамины. Особенности применения.
	...	...		.
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 и эстетического воспитания на занятиях и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции (эвристическая). Общие социальные функции: оздоровительная, эстетическая интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивного обучающегося. Классификация и Понятия анализа, самоанализ соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования тренировки. Спортивные результаты как продукт соревновательной деятельности.

	многокомпонентный процесс			соревнований. Система спортивного направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности структура спортивных соревнований. Спортивные результаты достижений. Сравнительная характеристика различающихся по результатам соревнований
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональные учебно-тренировочные занятия; рациональные тренировочные нагрузки различной направленности; активного отдыха. Психологические средства аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия гимнастика. Медико-биологические средства восстановления гигиенические и физиотерапевтические процедуры витамины. Особенности применения различных средств. Организация восстановительных мероприятий учебно-тренировочных мероприятий	

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

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

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

. 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 № 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ 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

1.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м)	штук	8
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
3.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1

4.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
5.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
6.	Стойка для обводки	штук	20
7.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
8.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
9.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
10.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
11.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
12.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
13.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
14.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
15.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
16.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
17.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
18.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
19.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1
20.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14
Для спортивной дисциплины «пляжный футбол»			
21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
1.	Мяч для пляжного футбола	штук	на группу 14

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	совершение спортивного мастерства

				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет	
				Количество					
Для спортивной дисциплины «футбол»									
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)		
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1		
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1		
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1		
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-		
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1		

6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	
Для спортивной дисциплины «футбол»								
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»								
14.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом

Минтруда

России

от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей

специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

18. Информационно-методические условия реализации программы

1. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол // Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. —496 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта .Олимпийская литература, 2002. - 294 с.
3. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность // М.: Терра-спорт, 2000.
4. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
5. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх // Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
6. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта // М.: ИКА, 1998. - 320 с.
7. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высш. пед. уч. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. М.: АКАДЕМИЯ, 2001. - 520 с.
8. Физиология человека / Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. М.: Мир, 1996-198 с.
9. Юный футболист: учебное пособие для тренеров/ Под общей ред. А.П.Лаптева и А.А.Сучилина. М.: ФиС, 1983. - 254 с.

Интернет ресурсы:

www.football.kulichki.net

www.soccer.ru Приложение 1

Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>

Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>

Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>

