Принято Утверждаю

На заседании педагогического совета Директор ГБОУРО «КШИСП»

ГБОУ РО «КШИСП»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.П.Деревянченко

Протокол № 1 от 30.08.2023г. Приказ № 123 от 31.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
 спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Срок реализации программы 1 год

р.п.Горный

2023г.

**I.Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по футболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022г. № 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, создание условий физического воспитания и физического развития одаренных детей в спорте, получение ими знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, достижение спортивных результатов в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Сроки реализации  ( лет) | Возраст зачисления  (лет) | Наполняемость  (чел.) |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации | 1 год | 12 | 20-22 |
| 2 год | 13 | 20-22 |
| 3 год | 14 | 20-22 |
| 4 год | 15 | 20-22 |

4. Объем Программы

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Учебно-тренировочный этап |
| Количество часов в неделю |  |
| УТЭ- 1г. | 12 час. |
| УТЭ- 2г. | 12 час. |
| УТЭ- 3г. | 12 час. |
| УТЭ- 4г. | 12 час. |
| Общее количество часов в год | 624 ( для каждой группы) |

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

учебно-тренировочные занятия в ГБОУ РО «КШИСП» проводятся в форме групповых занятий;

учебно-тренировочные мероприятия:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №пп | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки- дней |
| Учебно-тренировочный этап |
| 1 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим Всероссийским спортивным соревнованиям | 14 |
| 2 | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской федерации | 14 |
| 3 | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | 1 раз в год |
| 4 | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 14 дней подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятия в год |
| 5 | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | До 60 дней |

спортивные соревнования:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы спортивной подготовки | |
| Учебно-тренировочный этап | |
| До трех лет | Свыше трех лет |
| Контрольные | 3 | 1 |
| основные | 1 | 1 |
| Матчи | 25 | 30 |

6. Годовой учебно-тренировочный план приложение № 1

При разработке учебно-тренировочного плана учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебно-тренировочных групп с расчетом 52 недели в год. Продолжительность одного занятия в учебно-тренировочных группах не превышает 2-х часов.

Расписание занятий составляется администрацией ГБОУ РО «КШИСП»по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся.

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы ГБОУ РО «КШИСП » составлен с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

-воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

-укрепление здоровья спортсменов;

-привитие навыков здорового образа жизни;

-формирование основ безопасного поведения при занятии спортом;

-развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №пп | Направление работы | мероприятия | Сроки проведения |
| 1 | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1 | Судейская практика | Спортивные соревнования различного уровня | Учебно-тренировочный график |
| 1.2 | Инструкторская практика | Учебно-тренировочные занятия | Режим учебно-тренировочного процесса |
| 2 | Здоровье сбережение | | |
| 2.1 | Медицинское обследование | Обследование во Дворце Здоровья г.Ростова-на-Дону | 1 раз в год |
| 2.2 | Режим питания и отдыха | Исполнение режима дня школы-интерната | Режим учебно-тренировочного процесса |
| 2.3 | День здоровья | По плану | План воспитательной работы |
| 3 | Спортивно -патриотическое воспитание спортсменов | | |
| 3.1 | Теоретическая подготовки | Беседы: «Проявление патриотизма в жизни и спорте»  « Развитие футбола в стране и мире»  « Гигиена режим питания»  « Предупреждение травм и оказание первой помощи» | Режим учебно-тренировочного процесса, учебно-тренировочный график |
| 3.2 | Спортивные мероприятия | Спортивный праздник посвящения в команду «Интер-спорт-про» | План воспитательной работы |
| 3.3 | Спортивные мероприятия | Спортивный праздник посвященный Всемирному дню футбола | План воспитательной работы |
| 3.4 | Спортивные мероприятия | Спортивный праздник посвященный Всемирному дню спорта | План воспитательной работы |
| 3.5 | Спортивные мероприятия | Турнир по футболу, посвященный Дню защитника отечества | План воспитательной работы |
| 3.6 | Спортивные мероприятия | Турнир по футболу, посвященный Дню Победы | План воспитательной работы |
| 4 | Развитие творческого мышления | | |
|  | Практическая подготовка | Формирование умений, навыков, способствующих достижению спортивных результатов | Режим учебно-тренировочного процесса, учебно-тренировочный график |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | | | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятия |
| Учебно-тренировочный этап | Веселые старты | | «Честная игра» | 1 раз в год | Предоставление отчета |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | | 1 раз в год | Сертификат |
| Антидопинговая викторина | «Играй честно» | | 1 раз в год | Предоставление отчета |
| Родительское собрание | «Роль родителей в процесса формирования антидопинговой культуры» | | 1-2 раза в год | Включить в повестку родительского собрания. Использовать памятки. |
| Семинары для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» | | 1-2 раза в год | Согласно писем Минспорта |
| Беседы | «Допинг и антидопинговый контроль»  «Что такое мельдоний и почему он запрещен в большом спорте»  «10 важных вопросов о допинге» | | По плану | По плану работы школы-интерната |
|  | Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств» | | 1-2 раза в год | Ответственный за антидопинговое обеспечение |

9. Планы инструкторской и судейской практики.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №пп | Мероприятия | Сроки проведения | Ответственный |
| 1 | Судейство спортивных  соревнований различного уровня | В течении года | Тренер-преподаватель |
| 2 | Проведение учебно-тренировочные занятия | В течении года | Тренер-преподаватель |
| 3 | Составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия | В течении года | Тренер-преподаватель |
| 4 | Проведение судейства игр самостоятельно | В течении года | Тренер-преподаватель |
| 5 | Изучение правил соревнований по футболу | В течении года | Тренер-преподаватель |
| 6 | Участие в теоретических и практических семинарах | В течении года | Тренер-преподаватель |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата выполнения | Запланированные мероприятия | Ответственные |
| 1. | Август-сентябрь | Утвердить планы по профилактической работе по следующим направлениям:  - Индивидуальный план по прививкам;  - План работы по энтеробиозу;  - Индивидуальный оздоровительный план после профилактического осмотра воспитанников;  - Исполнение рекомендаций спортивного врача;  - План работы по профилактике травматизма, гриппа, covid19, ВИЧ/ СПИДа. | Медицинская сестра |
| 2. | В течение года | - Профилактический осмотр сотрудников (согласно плана профилактического осмотра).  - Одномоментное обследование воспитанников и сотрудников по энтеробиозу. | Медицинская сестра |
| 3. | Постоянно | - Прием вновь поступающих обучающихся. Контроль (по схеме визуального контроля) | Медицинская сестра |
| 4. | По графику в течение года | - Оздоровительные мероприятия. Отчет о проделанной работе;  - Контроль исполнения рекомендаций после обследования обучающихся;  - Допуск к занятиям футболом | Медицинская сестра |
| 5. | По графику | - Плановое обследование обучающихся на туберкулез. БЦЖ. Консультации и лечение у фтизиатра.  - ФЛГ обследование (обучающиеся достигшие 15-летнего возраста) | Медицинская сестра |
| 6. | Сентябрь-ноябрь | - Плановая вакцинация воспитанников против гриппа.  - Планирование профилактических мероприятий по гриппу и Сovid инфекции. | Медицинская сестра |
| 7. | Ноябрь-декабрь | Годовой отчет по заболеваемости, травматизму, питанию. | Медицинская сестра |
| 8. | По плану в течение года | Санитарно-просветительская работа с обучающимися и сотрудниками школы-интерната | Медицинская сестра. |
| 9 | Май | Медицинское обследование обучающихся в ГБУ Лечебно-реабилитационного центра «Дворец здоровья» | Медицинская сестра |

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол» допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерацией порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «футбол». Медицинский работник ГБОУ РО «КШИСП» ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Медицинское обследование проводится не реже одного раза в год. Медицинское обследование в школе-интернате проводится в ГБУ Лечебно-реабилитационного центра «Дворец здоровья». По результатам медицинского обследования во Дворце Здоровья г.Ростова-на-Дону обучающиеся получают допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревновательным мероприятиям.

**III. Система контроля**

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

11.1. На 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 контрольные нормативы по видам спортивной подготовки;

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

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

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

1. Контрольные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п.п | Развитие физических качеств | Учебно-тренировочный этап |
| До трех лет |
|  | Нормативы общей физической подготовки | |
| 1. | Челночный бег 3 х 10с высокого старта (сек) | 8.7 |
| 2. | Бег 30 м | 5.4 |
| 3. | Прыжки в длину с места толчком двумя ногами | 160 |
| 4. | Бег 10м с высокого старта | 2.2 |
| 1. | Прыжок высоту с места отталкиванием двумя ногами | 30 см |
| 2 | Прыжок в верх со взмахом руками | 20 см. |
|  | Нормативы технической подготовки | |
| 1 | Ведение мяча 10 м. | 2.6 |
| 2 | Ведение мяча 3х10 м | 10.0 |
| 3. | Ведение мяча с изменением направления | 7.8 |
| 4. | Выбрасывание мяча на дальность. | 8 м |
| 5. | Удары по мячу на точность  По воротам (10 ударов) | 5 |
| 6. | Передача мяча в «коридор»10 попыток | 5 |

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

По общей и технической подготовке используют комплексы контрольных нормативов. Используются упражнения которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учетом выполнения юными футболистами контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке, медико-биологических показателей, наличие установленного спортивного разряда.

Подготовка обучающихся к сдаче контрольных нормативов осуществляется регулярно и является органической частью учебно-тренировочного процесса. Сдача нормативов проводится в специально отведенное время при присутствии членов комиссии.

Для перевода из одной учебно-тренировочной группы в другую обучающийся обязан выполнить требования, предусмотренные программой для каждой возрастной группы (контрольные нормативы).

Приём обучающихся на этапы спортивной подготовки производится ежегодно на основании результатов индивидуального отбора детей, согласно контрольно-приемным нормативам по ОФП и положения «**О порядке приема, перевода и отчисления учащихся  в ГБОУ РО «КШИСП».**

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

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

Рабочая программа по виду спорта «футбол» составляется на основе Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол». Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Программный материал объеденен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

-содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

- воспитание волевых, дисциплинированных ответственных обучающихся:

-подготовка судей по футболу.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя :

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися;

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Программный материал | Объем времени в год (час) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Учебно-трениро-вочный  этап (этап спортивной специализации)  1-3 год | Общая физическая подготовка (ОФП)  Развитие скоростных качеств, выносливости разносторонняя физическая подготовка | 93 | Январь-  декабрь | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища на формирование правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением, упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения с предметами. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Легкоатлетические упражнения |
| Специальная физическая подготовка  Развитие координации движения, Освоение и развитие двигательных способностей. | 50 | Январь-декабрь | Упражнения для воспитания силы. Приседание с отягощением. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч  Упражнения для воспитания быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков. Ускорения и рывки с мячом (до 30м). Обводка препятствий  Упражнения для воспитания ловкости. Прыжки вперед с поворотам и имитацией удара головой и ногами. Прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону и через правое и левое плечо.  Упражнения для воспитания выносливости. Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двухсторонние игры  Упражнения для воспитания координации. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.  Повороты во время бега (вперед назад) на право, налево и кругом (переступая и на одной ноге). |
| Техническая подготовка Выполнение технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях. техника ударов по воротам | 212 | Январь-декабрь | Удары по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча; основных технических приемов игры вратаря.  Удары по мячу ногой. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и средние расстояния.  Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.  Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.  Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего на встречу мяча - на месте в движении вперед и назад, опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.  Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой и поочередно по прямой и кругу, а так же меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость выполнения ускорения и рывки, не теряя контроля над мячом.  Отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря.  Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. |
| Тактическая подготовка  Решение задач возникающих во время игры. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактика отдельных линии и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. | 50 | Январь-декабрь | Высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».  Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор видеозаписей по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.  Упражнение для развития ориентировки. Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом, или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями (зрительными сигналами) тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них.  Тактическое действие полевых игроков. Обучение обучающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите. В нападении. Уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру, выбрать место для получения мяча, взаимодействие с партнером во время. В защите: Уметь действовать в защите по принципу “зоны”, перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника, правильно действовать при ведении мяча в игру и стандартных положений.Тактика вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от “угла удара”, разыгрывать свободный удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. |
| Интегральная подготовка  Объединение подготовленности спортсмена физической, технической, тактической.  Психологической  теоретической подготовкой | 140 | Январь  Декабрь | Основными средствами являются упражнения соревновательного типа, выполняются в условиях близких к соревнованиям Основу подготовки составляют упражнения в «связках». Обязательными элементами являются: остановка катящегося мяча с уходом в сторону, быстрое ведение с обводкой, короткая передача мяча или удар в ворота; обработка падающего перед игроком мяча внутренней стороной стопы либо внешней частью подъёма с уходом в сторону, ведение, финт, удар в цель. Основное условие - точное выполнение на оптимальной скорости передвижения.  Совершенствованиеловкости осуществляется при передвижении на высокой скорости в двигательных действиях с незначительной амплитудой изменения направления бега |
| Участие в спортивных соревнованиях | 30 | Январь-декабрь | Согласно календарному плану. |
| Судейская и инструкторская практика | 15 | Январь-декабрь | План инструкторской и судейской практики |
| Контрольные мероприятия | 6 | Январь-декабрь | Согласно положения  ( сентябрь, декабрь, май) |
| Теоретическая подготовка | 24 | Январь-декабрь | Согласно учебно-тематическому плану |
| Медицинское обследование | 4 | Май | Согласно графикаГБУ Лечебно-реабилитационного центра «Дворец здоровья» |
|  | Всего | 624 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Программный материал | Объем времени в год (час) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Учебно-трениро-вочный  этап (этап спортивной специализации)  4 год | Общая физическая подготовка (ОФП)  Развитие скоростных качеств, выносливости разносторонняя физическая подготовка | 93 | Январь-  декабрь | Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища на формирование правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением, упражнения в парах. Общеразвивающие упражнения с предметами. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Легкоатлетические упражнения |
| Специальная физическая подготовка  Развитие координации движения, Освоение и развитие двигательных способностей. | 63 | Январь-декабрь | Упражнения для воспитания силы. Приседание с отягощением. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч  Упражнения для воспитания быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков. Ускорения и рывки с мячом (до 30м). Обводка препятствий  Упражнения для воспитания ловкости. Прыжки вперед с поворотам и имитацией удара головой и ногами. Прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону и через правое и левое плечо.  Упражнения для воспитания выносливости. Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двухсторонние игры  Упражнения для воспитания координации. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.  Повороты во время бега (вперед назад) на право, налево и кругом (переступая и на одной ноге). |
| Техническая подготовка Выполнение технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях. техника ударов по воротам | 133 | Январь-декабрь | Удары по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча; основных технических приемов игры вратаря.  Удары по мячу ногой. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и средние расстояния.  Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.  Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.  Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего на встречу мяча - на месте в движении вперед и назад, опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.  Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой и поочередно по прямой и кругу, а так же меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость выполнения ускорения и рывки, не теряя контроля над мячом.  Отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря.  Ловля летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. |
| Тактическая подготовка  Решение задач возникающих во время игры. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактика отдельных линии и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. | 77 | Январь-декабрь | Высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменой местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры».  Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор видеозаписей по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.  Упражнение для развития ориентировки. Передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом, или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями (зрительными сигналами) тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них.  Тактическое действие полевых игроков. Обучение обучающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите. В нападении. Уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру, выбрать место для получения мяча, взаимодействие с партнером во время. В защите: Уметь действовать в защите по принципу “зоны”, перехватывать мяч, бороться за мяч и отбирать его у соперника, правильно действовать при ведении мяча в игру и стандартных положений.Тактика вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от “угла удара”, разыгрывать свободный удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. |
| Интегральная подготовка  Объединение подготовленности спортсмена физической,технической,тактической.психологической,теоритической подготовкой | 179 | Январь  Декабрь | Основными средствами являются упражнения соревновательного типа,выполняются в условиях близких к соревнованиям Основу подготовки составляют упражнения в «связках». Обязательными элементами являются: остановка катящегося мяча с уходом в сторону, быстрое ведение с обводкой, короткая передача мяча или удар в ворота; обработка падающего перед игроком мяча внутренней стороной стопы либо внешней частью подъёма с уходом в сторону, ведение, финт, удар в цель. Основное условие - точное выполнение на оптимальной скорости передвижения.  Совершенствованиеловкости осуществляется при передвижении на высокой скорости в двигательных действиях с незначительной амплитудой изменения направления бега |
| Участие в спортивных соревнованиях | 30 | Январь-декабрь | Согласно календарному плану. |
| Судейская и инструкторская практика | 15 | Январь-декабрь | План инструкторской и судейской практики |
| Контрольные мероприятия | 6 | Январь-декабрь | Согласно положения  ( сентябрь, декабрь, май) |
| Теоретическая подготовка | 24 | Январь-декабрь | Согласно учебно-тематическому плану |
| Медицинское обследование | 4 | Май | Согласно графикаГБУ Лечебно-реабилитационного центра «Дворец здоровья» |
|  | Всего | 624 |  |  |

Учебно-тренировочный процесс по каждому этапу спортивной подготовки включает в себя реализацию программы по теоретической подготовке.

15. Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Учебно-трениро-вочный  этап (этап спортивной специализа-ции) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 60  60 | Сентябрь,  Ноябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | 60  60 | Сентябрь  Октябрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Физиологические основы физической культуры | 60  60 | Ноябрь  Апрель | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Режим дня и питание обучающихся | 60  60 | Январь  Февраль | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Теоретическиеосновы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 60  60  60 | Декабрь, май, август | Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | 600 | сентябрь- май | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Правила вида спорта | 60  60  60 | Май  июнь  июль | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |

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

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол»основаны на особенностях вида спорта. Реализация Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» проводится с учетом этапа спортивной подготовки, по которым осуществляется спортивная подготовка.

На учебно-тренировочный этап зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления. На учебно-тренировочном этапе до трех лет и свыше трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «футбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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

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

17. Материально-технические условия реализации Программы  
 Требования к оборудованию и спортинвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» устанавливаются с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №пп | 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) | комплект | 4 |
| 3 | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3) | комплект | 4 |
| 4 | Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров(1х2 или 1х1 ) | комплект | 8 |
| 5 | Гантели массивные (0,5 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 6 | Манекен футбольного (для отработки ударов и обводки) | комплект | 1 |
| 7 | Насос для накачивания мячей | комплект | 4 |
| 8 | Сетка для переноски мячей | штук | На группу  2 |
| 9 | Стойка для обводки | штук | 20 |
| 10 | Секундомер | штук | На тренера-преподавателя  1 |
| 12 | Свисток | штук | На тренера-преподавателя  1 |
| 13 | Тренажер «Лесенка» | штук | На группу  2 |
| 14 | Фишка для установления размеров площадки | штук | На группу  50 |
| 15 | Флаг для разметки футбольного поля | штук | 6 |

Для спортивной дисциплины «футбол»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Ворота футбольные, стандартные с сеткой | штук | 2 |
|  | Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой | штук | 2 |
| 2 | Макет футбольного поля с магнитными фишками | штук | На тренера-преподавателя  1 |
| 3 | Мяч футбольный размер № 3 | штук | 14 |
| 4 | Мяч футбольный размер № 4 | штук | 14 |

18. Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

Требования к кадровому составу ГБОУ РО «КШИСП» осуществляется на основании установленным профессиональным стандартам «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н ( зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) 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 № 91бн ( зарегистрирова Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество тренеров-преподавателей | Образование  высшее | Повышение курсов квалификации |
| 2 | 2 |  |

19.Информационно-методические условия реализации Программы  
1. Боген М.М. «Обучение двигательным действиям». – М.: Физкультура и спорт, 1985.

2.Бойко В.В. «Целенаправленное развитие двигательных способностей человека».М.:ФиС, 1987

3.Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе// Теория и практика физической культуры.-2008.-№3

4.Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки.-М.:Сов.спорт,2010

5.Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. -М.:

6.Лексаков А.В., Власов А.Е., Калинин Е.М. ,Кочешков Н.А. «Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию спортивной подготовки футболистов 15-17 лет на современном этапе развития футбола». Научно-исследовательская работа. М.:2017

7.Матвеев Л.П. «Основы спортивной тренировки».-М.ФиС,1977-280с.

8.Осташев П.В. «Прогнозирование способностей футболистов»/ М.: ФиС,1982 -96с.

9.Толстых Т.И. «Становление социальной зрелости школьников на разных этапах развития» // Психология и школа.-2004. №4

10.Федосеев А.М. «Оценка физического развития современных школьников, сдающих нормы комплекса ГТО» / МГАФК. Выпуск 24.-Малаховка,2015.-11.Футбол. Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных

12. Сайт РУСАДА

Приложение № 1

**Годовой учебно-тренировочный план**

**УТЭ 1год-4 год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапыи годы подготовки | | | | | |
| Этап начальнойподготовки | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивнойспециализации) % | | Этапсовершенствованияспортивногомастерства | Этапвысшегоспортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех  лет | Свыше трех  лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
|  |  | 12 | 12 |  |  |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
|  |  | 2 | 2 |  |  |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
|  | | 20- 22 20 -22 | |  |  |
| 1. | Общая физическая подготовка |  |  | 93 | 93 |  |  |
| 2. | Специальная физическая подготовка |  |  | 50 | 63 |  |  |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях |  |  | 30 | 30 |  |  |
| 4. | Техническая подготовка |  |  | 212 | 133 |  |  |
| 5. | Тактическая подготовка |  |  | 50 | 77 |  |  |
| 6. | Теоретическая подготовка |  |  | 24 | 24 |  |  |
| 7. | Интегральная подготовка |  |  | 140 | 179 |  |  |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) |  |  | 6 | 6 |  |  |
| 9. | Инструкторская практика |  |  | 10 | 10 |  |  |
| 10. | Судейская практика |  |  | 5 | 5 |  |  |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия |  |  | 4 | 4 |  |  |
| 12. | Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |
| Общее количество часов в год | |  |  | 624 | 624 |  |  |