

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по футболу «Металлург»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФУТБОЛУ
для учебно - тренировочной группы- 4 год обучения
тренер-преподаватель Сурочкин Александр Александрович

Рабочая программа разработана
тренером-преподавателем Сурочкиным А.А
рекомендована к работе педагогическим советом
протокол № 1 от « 27 » 08. 2024 г.

Утверждаю:

Директор МАУ ДО

«СШ по футболу «Металлург»

_____ Ю.А. Романов

Зам. директора по УВР

_____ Е.Л. Гусева



2024 год
г. Новокузнецк

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»
Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения (ТГ-4)

I. Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации учебно-тренировочного этапа четвертого года обучения спортивной подготовки по виду спорта «футбол» МАУ ДО «СШ по футболу «Металлург».

Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденному приказом Минспорта России от 16 ноября 2022г. № 1000
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	от 13	12-24

2.2. Объем Программы согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "футбол".

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки
	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	12-16
Общее количество часов в год	624-832

2.3. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол»

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки рассчитан на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не превышает на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

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

**ГОДОВОЙ ПЛАН -ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЧАСОВ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВЧНЫХ ГРУПП
до трех лет (ТГ-4 14 ч/неделю)**

№	Разделы	месяц												Всего часов/год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Общая физическая подготовка(ОФП) час.	9	9	8	9	9	9	8	9	9	8	9	8	104
2.	Специальная физическая подготовка (СФП) мин.	6	6	5	5	6	6	6	6	6	5	6	5	68
3.	Участие в спортивных соревнованиях (СС)	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	52
4.	Техническая подготовка (ТП) час.	12	11	12	11	12	11	12	12	11	12	12	12	140
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (ТТП) мин.	7	8	8	7	7	7	8	7	8	7	7	7	88
6.	Инструкторская и судейская практика (ИиСП)	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	16
7.	Мед. и мед.-биологические мероприятия/восстановительные мероприятия/тестирование и контроль (МБ/ВМ/Тик) мин.	6	5	5	6	5	5	5	6	5	6	5	5	64
8.	Интегральная подготовка (Инт.П)	16	17	17	17	16	17	16	16	16	16	16	16	196
Всего часов/ месяц :		61	61	61	61	60	61	61	61	60	61	60	60	728

<p align="center">Сентябрь 24 тренировки 1.Атака-зона 1 Начало и развитие атак 2.Развитие силы и силовой выносливости 2.1.Поддержание ловкости и гибкости 2.2 Развитие выносливости средней интенсивности</p>	<p align="center">Октябрь 24 тренировки 1. Атака-зона 2 Начало и развитие атак 2.Развитие силы и силовой выносливости 2.1.Поддержание ловкости и гибкости 2.2 Развитие выносливости средней интенсивности</p>	<p align="center">Ноябрь 24 тренировки 1. Атака-зона 3 Начало, развитие и завершение атак 2.Развитие силы и силовой выносливости 2.1.Поддержание ловкости и гибкости 2.2 Развитие выносливости средней интенсивности</p>	<p align="center">Декабрь 24 тренировки 1.Оборона-зона 1 Противодействие началу, развитию и завершению атак 2.Развитие силы и силовой выносливости 2.1.Поддержание ловкости и гибкости 2.2 Развитие выносливости средней интенсивности</p>	<p align="center">Январь 24 тренировки 1.Оборона-зона 2 Противодействие началу и развитию атак 2.Развитие силы и силовой выносливости 2.1.Поддержание ловкости и гибкости 2.2 Развитие выносливости средней интенсивности</p>	<p align="center">Февраль 24 тренировки 1.Оборона- зона 3 Противодействие началу и развитию атак 2.Развитие силы и силовой выносливости 2.1.Поддержание ловкости и гибкости 2.2 Развитие выносливости средней интенсивности</p>
<p>1.1-1.3 Игры 2*2+вр в малые ворота 1.4-1.6 Комбинации б/с для начала и развития атаки 1.7-1.12 Игры 5*5+вр, 6*6+вр и т.д с задачей выхода за центр и далее 1.13-1.17 Игры 10*10+вр с выходом в определенную зону или завершением в несколько малых ворот 1.18-1.20 Трен. Игры под свой формат 1.21-1.24 Закрепление пройденного материала через игры в малых составах и под игровой формат. 2.-2.24 Развитие силовых качеств Работа в тренажерном зале 2.1.1-2.124 Поддержание ловкости и гибкости</p>	<p>1.1-1.7 Игры 5*5+вр, 6*6+вр и т.д с задачей выхода за центр и далее 1.8-1.12 Игры 10*10+вр с выходом в определенную зону или завершением в несколько малых ворот 1.13-1.18 Организация групповых и командных действий при переходе из атаки в оборону 1.15-1.18 Игры в неравных составах для развития атак 1.19-1.21 Трен. Игры под свой формат 1.22-1.24 Закрепление пройденного материала через игры в малых составах и под игровой формат. 2.-2.24 Развитие силовых качеств Работа в тренажерном зале</p>	<p>1.1-1.8 Игры в малых и средних группах в зоне-3 для завершения атак 1.9-1.12 Игры 10*9+вр и 10*8+вр для завершения атак 1.13-1.18 Организация и моделирование групповых и командных действий при переходе из атаки в оборону 1.19-1.20 Трен. Игры под свой формат 1.21-1.24 Закрепление пройденного материала через игры в малых составах и под игровой формат. 2.-2.24 Развитие силовых качеств Работа в тренажерном зале 2.1.1-2.124 Поддержание ловкости и гибкости 2.2.1-2.2.24 Развитие выносливости средней интенсивности</p>	<p>1.1-1.3 Переводные квадраты с акцентом на прессинг 1.4-1.8 Игры 1*1, 1*2, 2*3 для противодействия завершению атак 1.9-1.14 Игры 6*5+вр для противодействия завершению атак 1.15-1.18 Игра 10*10 с вратарями. Забившая команда начинает от своих ворот, аутов и угловых нет. Начало всегда от ворот. Противоположная команда прессингует 1.19-1.20 Трен. Игры под свой формат 1.21-1.24 Закрепление пройденного материала через игры в малых составах и под игровой формат. 2.-2.24 Развитие силовых качеств</p>	<p>1.1-1.3 Игры с переключением с обороны на атаку 1.4-1.8 Организация и моделирование группового прессинга в средней зоне 1.9-1.12 Быстрые выходы из обороны в атаку 1.13-1.17 Игры 5*5+вр, 7*7+вр с прессингом в зоне атаки и средней зоне 1.18-1.20 Трен. Игры под свой формат 1.21-1.24 Закрепление пройденного материала через игры в малых составах и под игровой формат. 2.-2.24 Развитие силовых качеств Работа в тренажерном зале 2.1.1-2.124 Поддержание ловкости и гибкости</p>	<p>1.1-1.3 Прессинг при игре 3*5+вр в зоне атаки 1.4-1.8 Организация и моделирование групповых и командных действий в зоне атаки и средней зоне для противодействия началу и развитию атак 1.9-1.14 Переходы из обороны в атаку и наоборот 1.15-1.20 Трен. Игры под свой формат 1.21-1.24 Закрепление пройденного материала через игры в малых составах и под игровой формат. 2.-2.24 Развитие силовых качеств Работа в тренажерном зале 2.1.1-2.124 Поддержание ловкости и гибкости</p>

2.2.1-2.2.24 Развитие выносливости средней интенсивности	2.1.1-2.124 Поддержание ловкости и гибкости 2.2.1-2.2.24 Развитие выносливости средней интенсивности		Работа в тренажерном зале 2.1.1-2.124 Поддержание ловкости и гибкости 2.2.1-2.2.24 Развитие выносливости средней интенсивности	2.2.1-2.2.24 Развитие выносливости средней интенсивности	2.2.1-2.2.24 Развитие выносливости средней интенсивности
<p align="center">МАРТ</p> <p align="center">24 тренировки</p> <p align="center">1.Атака-зона 1</p> <p>Начало и развитие атак</p> <p>2.Развитие силы и силовой выносливости</p> <p>2.1.Поддержание ловкости и гибкости</p> <p>2.2 Развитие выносливости средней интенсивности</p>	<p align="center">АПРЕЛЬ</p> <p align="center">24 тренировки</p> <p align="center">1. Атака-зона 2</p> <p>Начало и развитие атак</p> <p>2.Развитие силы и силовой выносливости</p> <p>2.1.Поддержание ловкости и гибкости</p> <p>2.2 Развитие выносливости средней интенсивности</p>	<p align="center">МАЙ</p> <p align="center">24 тренировки</p> <p align="center">1. Атака-зона 3</p> <p>Начало, развитие и завершение атак</p> <p>2.Развитие силы и силовой выносливости</p> <p>2.1.Поддержание ловкости и гибкости</p> <p>2.2 Развитие выносливости средней интенсивности</p>	<p align="center">ИЮНЬ</p> <p align="center">24 тренировки</p> <p align="center">1.Оборона-зона 1</p> <p>Противодействие началу, развитию и завершению атак</p> <p>2.Развитие силы и силовой выносливости</p> <p>2.1.Поддержание ловкости и гибкости</p> <p>2.2 Развитие выносливости средней интенсивности</p>	<p align="center">ИЮЛЬ</p> <p align="center">24 тренировки</p> <p align="center">1.Оборона-зона 2</p> <p>Противодействие началу и развитию атак</p> <p>2.Развитие силы и силовой выносливости</p> <p>2.1.Поддержание ловкости и гибкости</p> <p>2.2 Развитие выносливости средней интенсивности</p>	<p align="center">АВГУСТ</p> <p align="center">24 тренировки</p> <p align="center">1.Оборона- зона 3</p> <p>Противодействие началу и развитию атак</p> <p>2.Развитие силы и силовой выносливости</p> <p>2.1.Поддержание ловкости и гибкости</p> <p>2.2 Развитие выносливости средней интенсивности</p>
<p>1.1-1.3 Игры 2*2+вр в малые ворота</p> <p>1.4-1.6 Комбинации б/с для начала и развития атаки</p> <p>1.7-1.12 Игры 5*5+вр, 6*6+вр и т.д с задачей выхода за центр и далее</p> <p>1.13-1.17 Игры 10*10+вр с выходом в определенную зону или завершением в несколько малых ворот</p> <p>1.18-1.20 Трен. Игры под свой формат</p> <p>1.21-1.24 Закрепление пройденного материала через игры в малых составах и под игровой формат.</p>	<p>1.1-1.7 Игры 5*5+вр, 6*6+вр и т.д с задачей выхода за центр и далее</p> <p>1.8-1.12 Игры 10*10+вр с выходом в определенную зону или завершением в несколько малых ворот</p> <p>1.13-1.18 Организация групповых и командных действий при переходе из атаки в оборону</p> <p>1.15-1.18 Игры в неравных составах для развития атак</p> <p>1.19-1.21 Трен. Игры под свой формат</p> <p>1.22-1.24 Закрепление пройденного материала через игры в малых</p>	<p>1.1-1.8 Игры в малых и средних группах в зоне-3 для завершения атак</p> <p>1.9-1.12 Игры 10*9+вр и 10*8+вр для завершения атак</p> <p>1.13-1.18 Организация и моделирование групповых и командных действий при переходе из атаки в оборону</p> <p>1.19-1.20 Трен. Игры под свой формат</p> <p>1.21-1.24 Закрепление пройденного материала через игры в малых составах и под игровой формат.</p>	<p>1.1-1.3 Переводные квадраты с акцентом на прессинг</p> <p>1.4-1.8 Игры 1*1, 1*2, 2*3 для противодействия завершению атак</p> <p>1.9-1.14 Игры 6*5+вр для противодействия завершению атак</p> <p>1.15-1.18 Игра 10*10 с вратарями. Забившая команда начинает от своих ворот, аутов и угловых нет. Начало всегда от ворот. Противоположная команда прессингует</p> <p>1.19-1.20 Трен. Игры под свой формат</p>	<p>1.1-1.3 Игры с переключением с обороны на атаку</p> <p>1.4-1.8 Организация и моделирование группового прессинга в средней зоне</p> <p>1.9-1.12 Быстрые выходы из обороны в атаку</p> <p>1.13-1.17 Игры 5*5+вр, 7*7+вр с прессингом в зоне атаки и средней зоне</p> <p>1.18-1.20 Трен. Игры под свой формат</p> <p>1.21-1.24 Закрепление пройденного материала через игры в малых</p>	<p>1.1-1.3 Прессинг при игре 3*5+вр в зоне атаки</p> <p>1.4-1.8 Организация и моделирование групповых и командных действий в зоне атаки и средней зоне для противодействия началу и развитию атак</p> <p>1.9-1.14 Переходы из обороны в атаку и наоборот</p> <p>1.15-1.20 Трен. Игры под свой формат</p> <p>1.21-1.24 Закрепление пройденного материала через игры в малых составах и под игровой формат.</p>

2.4. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - 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;	В течение года
1.3.	Посещение объектов спорта, физкультурных и спортивных мероприятий.		В течение года
1.4.	Организация встреч с известными спортсменами		В течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	В течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма;	

	тренировочных занятий	– знание и соблюдение основ спортивного питания; формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	В течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества 12 апреля – День космонавтики 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны 4 ноября – День народного единства 9 декабря – День Героев Отечества	
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику проведения физкультур. мероприятий. спортивных соревнований

3.5.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	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;	В течение года
5.	Развитие нравственного воспитания		
5.1.	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий.		В течение года
5.2.	Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте.		В течение года

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

месяц	мероприятие	тема
Сентябрь	Родительское собрание	Ценности чистого спорта, идеи здорового образа жизни
Октябрь	Беседа	Правила в спорте. Виды допинга. Виды спорта и допинг.
Ноябрь	Беседа	Опасность применения энергетиков, наркотиков и допинга. Перечень допинговых средств, запрещенных в спорте.
Декабрь	Беседа	Допинг контроль. Правила дисквалификации. Санкции к спортсменам, уличенным в применение допинга.
Январь	Беседа	Всемирный антидопинговый кодекс. Независимая Национальная антидопинговая организация РУСАДА
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля»
Февраль	Онлайн-обучение	Прохождение обучения Антидопинговый онлайн-курс «для спортсменов и персонала спортсменов» доступен для прохождения лицами с 14 лет
Март	Беседа	Кодекс. Обзор основных изменений.
Апрель	Беседа	Взгляд молодых исследователей на проблему допинга в спорте
Май	Родительское собрание	Антидопинг и подготовка ребенка к соревнованиям и сборам.
	Семинар	«Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»
Июнь	Спортивные игры	Равенство в футболе
Июль	Викторина	Важные вопросы о допинге
Август	Беседа	Чистый спорт и окружение спортсмена.

Диалоги и диспуты:

1. «Поступок человека, как итог осознанного выбора», «Зачем человеку мировоззрение?», «Как формируется мировоззрение по ЗОЖ», «Допинг. Правовая и личностная ответственность: грани соприкосновения», «Допинг – угроза здоровью и карьере спортсмена».
2. Тренинги: «Учимся стратегии выбора», «Как сказать «нет», «Профилактика различных социально значимых заболеваний», «Допинг: история и современность», «Причины борьбы с допингом».
3. Конкурсы плакатов и материалов для СМИ: «Молодежь против допинга»; «Молодежь за честный спорт!»; «Механизмы формирования здорового образа жизни».

Антидопинговое просвещение родителей. Примерные темы родительских собраний по профилактике употребления допинга.

Примерные темы: – Что Вы знаете о системе спортивной подготовки своего ребенка? – Честный спорт – альтернатива допингу. – Допинг. Победа или здоровье? – Как уберечь от допинговой зависимости?

2.6. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

III. Система контроля

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

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

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.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			5,4	5,6
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,7	9,0
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	
			20	16
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10м	с	не более	
			2,60	2,80
2.3.	Ведение мяча с изменением направления 10м.	с	не более	
			7,80	8,00
2.4.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.5.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	Количество попаданий	не менее	
			5	4
2.7.	Выбрасывание мяча на дальность начиная со 2 года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды- "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", «третий спортивный разряд»		

