|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| Муниципальное автономное учреждение  «Спортивная школа «Вымпел»  (МАУ «СШ «Вымпел») |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании тренерского совета  МАУ «Спортивная школа «Вымпел»  Протокол № 3 от 01.03.2023 | Утверждено приказом  МАУ «Спортивная школа «Вымпел»  № 54 от 01.03.2023 |

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки**

**по виду спорта «мини-футболу»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «мини-футбол»,*

*в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки*

*по виду спорта «мини-футбол»,*

*утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022№ 1000*

|  |  |
| --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) |
| Этап начальной подготовки | 3 года |
| Учебно - тренировочный этап  (Этап спортивной специализации) | 4-5 лет |
| Этап спортивной специализации | Не ограничивается |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается |

г. Мегион, 2023 год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | Разработчики | | | *Инструктор-методист отдела ФСО*  *МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Бассараб Елена Викторовна Шелковникова Алла Сергеевна | |  |  | | *Заместитель директора по спортивной подготовке МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Ниязова Зульфия Наильевна | |  |  | | *Тренер-преподаватель МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Жалбэ Вячеслав Георгиевич  Панфиленко Владимир Александрович  Шевченко Вадим Владимирович  Черданцев Александр Сергеевич | | |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ОГЛАВЛЕНИЕ |  |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | | 4 |
| I. | Общие положения | 6 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6 |
|  | 2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения | 6 |
|  | 2.2. Годовой учебно-тренировочный план | 8 |
|  | 2.3. Календарный план воспитательной работы | 11 |
|  | 2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 13 |
|  | 2.5. Планы инструкторской и судейской практики | 14 |
|  | 2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 15 |
| III. | Система контроля | 17 |
| IV. | Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) | 21 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 25 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | | 28 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается  как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-спортивная работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии обучающихся.

Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека, от физически немощного. Эту задачу помогает решать занятия в спортивных группах дополнительного образования.

**Программа имеет физкультурно-спортивную направленность**, вид спорта мини - футбол и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;

способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;

выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

**Актуальность** данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ:

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273- ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

**Новизна** программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством дополнительной деятельности по интересам.

Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

личностная ориентация образования;

профильность;

практическая направленность;

мобильность;

разноуровневость;

реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

**Цель программы**: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

1.Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.

2.Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.

3.Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.

4.Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические занятия. Программа построена по принципу изучения, и повторения объема знаний, умений и навыков. Занятия проводятся в форме физкультурных занятий, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;

- принцип доступности, последовательности.

**I.** **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

* 1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**мини-футбол**» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке МАУ «СШ «Вымпел» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «мини-футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 № 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.

**II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, в соответствии с положением о комплектовании.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления перевода в группы (лет) | Минимальная  наполняемость групп (человек) |
| Этап начальной подготовки | 3 года | 7 | 14 |
| Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4-5 лет | 10 | 12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 3 года | 14 | 6 |
| Этап высшего спортивного мастерства | 3 и более | 16 | 4 |

Объем Программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Год обучения | Количество часов  в неделю | Общее количество часов в год |
| Этап начальной подготовки | До года | 4,5-6 | 234-312 |
| Свыше года | 6-8 | 312-416 |
| Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | До трех лет | 10-12 | 520-624 |
| Свыше трех лет | 12-16 | 624-832 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 16-18 | 832-936 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 18-24 | 936-1248 |

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

-учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

-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 высшего спортивного мастерства | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап начальной подготовки |
| 1. Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно - тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно - тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные учебно - тренировочные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Учебно - тренировочные 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 для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 суток | | |

- спортивные соревнования:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно - тренировочный этап (этап спортивного совершенствования) | | 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 дисциплины «мини-футбол (футзал)» | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| Основные | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и [правилам](http://ivo.garant.ru/document/redirect/71671862/1000) вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](http://ivo.garant.ru/document/redirect/401507914/1000) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.2. Годовой учебно-тренировочный план

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До 1 года | Свыше одного года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 14 | 14 | 12 | 12 | 6 | 4 |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 4,5-6 | 6-8 | 10-12 | 12-16 | 16-18 | 18-24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 1,5-2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
|  | *Общее количество часов в год* | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-832 | 832-936 | 936-1248 |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 13-17 | 9-11 | 7-9 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | - | - | 7-9 | 9-11 | 9-11 | 9-11 |
| 3 | Спортивные соревнования (%) | - | - | 7-8 | 7-8 | 10-12 | 9-11 |
| 4 | Техническая подготовка (%) | 45-52 | 43-49 | 35-39 | 18-20 | 9-11 | 7-9 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 7-9 | 11-13 | 19-20 | 26-29 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 2-3 | 2-3 | 3-4 | 2-3 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 3-5 | 3-5 | 2-4 | 8-11 | 8-11 | 8-11 |
| 8 | Интервальная подготовка (%) | 32-36 | 34-39 | 20-24 | 26-29 | 27-32 | 25-28 |

**Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (в часах)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 72,54 | 72,54 | 109,2 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 53,82 | 53,82 | 71,76 |
| 3 | Спортивные соревнования | 4,68 | 4,68 | 6,24 |
| 4 | Техническая подготовка | 65,52 | 65,52 | 87,36 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* | 7,02 | 7,02 | 24,96 |
| тактическая подготовка | 2,34 | 2,34 | 8,32 |
| теоретическая подготовка | 2,34 | 2,34 | 8,32 |
| психологическая подготовка | 2,34 | 2,34 | 8,32 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них* | 4,68 | 4,68 | 6,24 |
|  | Инструкторская практика | 2,34 | 2,34 | 3,12 |
|  | Судейская практика | 2,34 | 2,34 | 3,12 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них*: | 4,68 | 4,68 | 6,24 |
|  | Медицинские, медико-биологические | 1,56 | 1,56 | 2,08 |
|  | Восстановительные мероприятия | 1,56 | 1,56 | 2,08 |
|  | Тестирование и контроль | 1,56 | 1,56 | 2,08 |
|  | **ИТОГО** | 234 | 234 | 312 |

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) (в часах)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 145,6 | 145,6 | 218,4 | 218,4 | 327,6 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 95,68 | 95,68 | 143,52 | 143,52 | 215,28 |
| 3 | Спортивные соревнования | 8,32 | 8,32 | 12,48 | 12,48 | 18,72 |
| 4 | Техническая подготовка | 116,48 | 116,48 | 174,72 | 174,72 | 262,08 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* | 33,28 | 33,28 | 49,92 | 49,92 | 74,88 |
| тактическая подготовка | 11,09 | 11,09 | 16,64 | 16,64 | 24,96 |
| теоретическая подготовка | 11,09 | 11,09 | 16,64 | 16,64 | 24,96 |
| психологическая подготовка | 11,09 | 11,09 | 16,64 | 16,64 | 24,96 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них* | 8,32 | 8,32 | 12,48 | 12,48 | 18,72 |
|  | Инструкторская практика | 4,16 | 4,16 | 6,24 | 6,24 | 9,36 |
|  | Судейская практика | 4,16 | 4,16 | 6,24 | 6,24 | 9,36 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них*: | 8,32 | 8,32 | 12,48 | 12,48 | 18,72 |
|  | Медицинские, медико-биологические | 2,77 | 2,77 | 4,16 | 4,16 | 6,24 |
|  | Восстановительные мероприятия | 2,77 | 2,77 | 4,16 | 4,16 | 6,24 |
|  | Тестирование и контроль | 2,77 | 2,77 | 4,16 | 4,16 | 6,24 |
|  | **ИТОГО** | 416 | 416 | 624 | 624 | 936 |

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства (в часах)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **1 год** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 364 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 239,2 |
| 3 | Спортивные соревнования | 20,8 |
| 4 | Техническая подготовка | 291,2 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* | 83,2 |
|  | тактическая подготовка | 27,7 |
|  | теоретическая подготовка | 27,7 |
|  | психологическая подготовка | 27,7 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них* | 20,8 |
|  | Инструкторская практика | 10,4 |
|  | Судейская практика | 10,4 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:* | 20,8 |
|  | Медицинские, медико-биологические | 7 |
|  | Восстановительные мероприятия | 7 |
|  | Тестирование и контроль | 7 |
|  | **ИТОГО** | **1040** |

**Годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства**

**(в часах)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **1 год** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 364 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 239,2 |
| 3 | Спортивные соревнования | 20,8 |
| 4 | Техническая подготовка | 291,2 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* | 83,2 |
|  | тактическая подготовка | 27,7 |
|  | теоретическая подготовка | 27,7 |
|  | психологическая подготовка | 27,7 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них* | 20,8 |
|  | Инструкторская практика | 10,4 |
|  | Судейская практика | 10,4 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:* | 20,8 |
|  | Медицинские, медико-биологические | 7 |
|  | Восстановительные мероприятия | 7 |
|  | Тестирование и контроль | 7 |
|  | **ИТОГО** | **1040** |

2.3. Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Направление работы** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
|  | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1 | Судейская практика | -Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов;  -Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО». | В течение года |
| 2 | Инструкторская практика | -Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий;  -Разработка планов-конспектов тренировочных занятий  -Проведение учебно-тренировочных занятий. | В течение года |
|  | **Здоровьесбережение** | | |
| 1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Проведение:  -бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.);  -спортивных мероприятий;  -инструктажей по технике безопасности;  -участие в мероприятиях по антидопингу. | В течение года |
| 2 | Режим питания и отдыха | Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом). | В течение года |
|  | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | Проведение:  -бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины;  -Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и.т.д. | В течение года |
| 2 | Практическая подготовка | Участие в:  -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения;  -праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска;  -всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.) | В течение года |
| Проведение:  - мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта;  -тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д. |
| - Участие в мероприятии «Спортивная Элита» | По назначению |
|  | **Развитие творческого мышления** | | |
| 1 | Практическая подготовка | Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов.  Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований.  Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки. Участие в конкурсах | В течение года |

2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап начальной подготовки** | | |
| **Содержание мероприятия и его форма** | **Сроки проведения** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| Профилактическая работа среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей), направленная на формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. | в течение учебно-тренировочного года по плану МО |  |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:  «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»  «Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:  «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»  «Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:  "Виды нарушений антидопинговых правил"  "Проверка лекарственных средств"  "Процедура допинг контроля" | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | | |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:  "Виды нарушений антидопинговых правил"  "Проверка лекарственных средств"  "Процедура допинг контроля"  "Подача запроса на ТИ"  "Система АДАМС" | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |

2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | |
| **№ п/п** | **Задачи** | **Виды практических заданий** | **Сроки проведения** |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований.  Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей | В течение года |
| Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований | В течение года |
| 2 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта | Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| 3 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях. | В течение года |
| Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
|  | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 3 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам | Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
|  | **Этап высшего спортивного мастерства** | | |
| 1 | Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии | В течение года |
| Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО | В течение года |
| Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта | В течение года |
| 3 | Проведение учебно-тренировочного занятия | Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена | В течение года |
| Совершенствование технической подготовки | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |

* 1. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменовв «СШ «Вымпел» осуществляет медицинское учреждение, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видами спорта.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Мероприятие** | **Содержание** |
| 1. | Организация и проведение медицинских обследований спортсменов, поступающих | Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям:  -оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта;  -анализ факторов, лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата;  -оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности;  -анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма. |
| 2. | Организация углубленных медицинских обследований спортсменов входящих в состав сборных команд ХМАО-Югры | Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно  Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н |
| 3. | Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований  спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений | Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности |
| 5. | Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований  спортсменов | Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности. |
| 6. | Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм | Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий:  - казание первично, в том числе |
| 7. | Восстановление спортсменов | Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки. |
| 8. | Фармакологическое обеспечение и применение специализированных  продуктов питания при подготовке спортсменов | Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ. |
| 9. | Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов | Осуществляется по следующим направлениям:  - рганизация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний;  -контроль рационов питания;  -контроль соблюдения антидопинговых правил;  -консультативный прием с тренерами и спортсменами. |
| 10. | Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд  Российской Федерации. | Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности. |

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

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

3.1.1. на этапе начальной подготовке

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта   
и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий   
и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;

изучить антидопинговые правила;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная   
с второго, третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на тренировочный этап;

укрепление здоровья.

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической   
и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта   
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;

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;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;

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

3.1.3. 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 «баскетбол»;

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 «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

3.1.4. 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 «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения 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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

**Нормативы общей физической 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 «мини-футбол» (футзал)** | | | | | | |
| 1.1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 100 | 90 | 110 | 105 |
| **2.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)** | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | 2,35 | 2,5 | 2,3 | 2,4 |
| 2.2 | Челночный бег 5х6 м | с | 12,4 | 12,6 | 12,2 | 12,4 |
| 2.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 100 | 90 | 110 | 105 |

**Нормативы общей физической и специальной подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевод на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «мини-футбол (футзал)»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив свыше года обучения | |
| юноши | девушки |
| **1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)** | | | | |
| 1.1. | Бег на 10 м с высокого старта | с | 2,2 | 2,3 |
| 1.2. | Бег на 30 м | с | 5,4 | 5,6 |
| 1.3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 160 | 140 |
| 1.4. | Челночный бег 3х10 м | с | 8,7 | 9,0 |
| **2.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)** | | | | |
| 2.1 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 20 | 16 |
| 2.2. | Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах:2х6+2х10+2х20+2х10+2х6) | с | 29,4 | 32,6 |
| **3.уровень спортивной квалификации** | | | | |
| 3.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | |

**Нормативы общей физической и специальной подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевод на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «мини-футбол (футзал)»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив свыше года обучения | |
| юноши | девушки |
| **1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)** | | | | |
| 1.1. | Бег на 15 м с высокого старта | с | 2,53 | 2,8 |
| 1.2. | Бег на 30 м | с | 4,6 | 4,9 |
| 1.3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 215 | 190 |
| 1.4. | Челночный бег 3х10 м | с | 8,5 | 8,9 |
| **2.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)** | | | | |
| 2.1 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 27 | 20 |
| 2.2. | Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах:2х6+2х10+2х20+2х10+2х6) | с | 26,0 | 28,8 |
| **3.уровень спортивной квалификации** | | | | |
| 3.1. | Спортивные разряды – «второй спортивный разряд» | | | |

**Нормативы общей физической и специальной подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевод на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «мини-футбол (футзал)»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив свыше года обучения | |
| юноши | девушки |
| **1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)** | | | | |
| 1.1. | Бег на 15 м с высокого старта | с | 2,35 | 2,6 |
| 1.2. | Бег на 30 м | с | 4,3 | 4,7 |
| 1.3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 250 | 210 |
| 1.4. | Челночный бег 3х10 м | с | 8,1 | 8,5 |
| **2.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)** | | | | |
| 2.1 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 40 | 27 |
| 2.2. | Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах:2х6+2х10+2х20+2х10+2х6) | с | 25,5 | 28,5 |
| **3.уровень спортивной квалификации** | | | | |
| 3.1. | Спортивные разряды – «первый спортивный разряд» | | | |

**IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**

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

Этап начальной подготовки - систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации. В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 7 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – 3 года.

формирование интереса к занятиям спортом;

освоение основных двигательных умений и навыков;

освоение основ техники вида спорта "футбол";

общие знания об антидопинговых правилах;

укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

*Тренировочный этап (этап спортивной специализации)* - улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований. На тренировочный этап спортивной подготовки могут быть зачислены лица старше 10 лет и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки. Длительной прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет.

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «мини- футбол»;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;

воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;

овладение общими знаниями о правилах вида спорта;

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

*Этап совершенствования спортивного мастерства –* специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации. В группы совершенствования спортивного мастерства могут быть зачислены лица старше 14 лет. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе ССМ не ограничена, но определяется Учреждением.

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в официальных спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;

положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;

овладение теоретическими знаниями правил вида спорта;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «футбол»;

знание антидопинговых правил;

сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Средства развития ОФП.**

Общеразвивающие упражнения без предметов **(**развитие гибкости**,**силы, ловкости).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на мести и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**Общеразвивающие упражнения с предметами.**

Развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты.

Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

**Акробатические упражнения.**

Развитие ловкости

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

Перекаты и перевороты.

**Подвижные игры и эстафеты.**

Развитие ловкости, быстроты, силы,

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**Легкоатлетические упражнения.**

Развитие быстроты, ловкости, выносливости.

Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

Кроссы до 1000 м  (в зависимости от возраста), 6-минутный  бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

Многоскоки. Тройной прыжок.

Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта (спортивной дисциплине) мини-футбол.

**Содержание программы занятий.**

**Вводное занятие:**техника безопасности, гигиенические навыки, правила игры, организация и проведение соревнований по футболу и мини-футболу.

**ОФП:**прыжковые упражнения - основа скоростно-силовой подготовки юных футболистов, гимнастические и акробатические упражнения, повторный и переменный бег.

**СФП:**подвижные спортивные игры, упражнения для развития быстроты, частоты движений, развитие ловкости движений.

**Техника игры:**анализ деталей техники работы с мячом, обучение элементам техники от частного к общему.

**Тактика игры:**обучение и совершенствование игровых индивидуальных,   групповых   и   командных   тактических

**Техника игры в футбол:**обучение технике в условиях соприкосновения с соперником и в соревновательных условиях, анализ деталей техники работы с мячом.

**Тактика игры:**игровые тактические действия по заданию тренера. Установка на игру и разбор игры.

**Основы методики обучения и тренировки футболистов:**рассказ, показ, разучивание (повторение), анализ обучения движениям - методы обучения. Учебно-тренировочные занятия - основная форма работы с молодыми футболистами. «Круговая тренировка» - форма организации занятий.

**Инструкторская и судейская практика:**судейское руководство игрой, оформление протокола игры.

**Контрольные нормативы:**сдача контрольных нормативов, определение динамических изменений показателей контрольных нормативов.

**Итоговое занятие:**участие в соревнованиях.

Данная программа создает условия для приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих человеку понимать ситуацию, достигать результатов в разных видах  деятельности, что составляет основу (сущность) компетентного подхода в дополнительном образовании.

Программа направлена на становление следующих  ключевых (сквозных) компетентностей:

познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);

коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);

организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Эти виды подготовки при проведении занятий по мини-футболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Обучающиеся футболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в футбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться.

**Техническая подготовка.**

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий -переходить к разучиванию приемов другой ногой.

Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.

Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

Техническая подготовка

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Приёмы игры | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения |
| Бег с мячом по прямой. | + | + | + |
| Ведение мяча  с быстрым изменением движения |  | + | + |
| Передача мяча в движении |  | + | + |
| Обманные движения на скорости |  | + | + |
| Ведение мяча с уходом от преследования | + | + | + |
| Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы | + | + | + |
| Обыгрыш один на один | + | + | + |
| Обыгрыш быстро сближающегося защитника |  | + | + |
| Обводка защитников в изменяющейся обстановке. | + | + | + |
| Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы. | + | + | + |
| Отработка различных коротких передач в движении |  | + | + |
| Отработка ответного паса в движении |  | + | + |
| Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд | + | + | + |
| Короткая передача с лёта |  | + | + |
| Короткие передачи в движении | + | + | + |
| Ритмичная смена ног при выполнении передачи | + | + | + |
| Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса | + | + | + |
| Быстрый пас и остановка мяча |  | + | + |
| Короткий пас в движении |  | + | + |
| Обработка мяча и точность передачи | + | + | + |
| Отработка удара после розыгрыша стенки |  | + | + |
| Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта |  | + | + |
| Удар подъёмом | + | + | + |
| Удар в ворота по движущемуся мячу | + | + | + |
| Отработка ударов с обеих ног | + | + | + |
| Отработка ударов с острого угла |  | + | + |
| Ведение мяча с даром | + | + | + |
| Удар в ворота после обводки | + | + | + |
| Отработка удара головой в падении |  | + | + |
| Удар головой на силу и точность |  | + | + |
| Удар головой в прыжке |  | + | + |
| Игра головой в обороне |  | + | + |
| Игра головой с партнёром | + | + | + |
| Индивидуальная игра головой | + | + | + |

**V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

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

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

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

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 и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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.

**VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

6.1.Материально-технические условия реализации Программы. (указываются материально-техническая база и (или) объекты инфраструктуры, оборудование и спортивный инвентарь, спортивная экипировка с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки)

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица  измерения | Количество |
| Для спортивной дисциплины: | | | |
| 1. | Барьер тренировочный (регулируемый) | штук | 10 |
| 2. | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5) | штук | 4 |
| 3. | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3) | штук | 4 |
| 4. | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1) | штук | 8 |
| 5. | Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг) | комплект | 3 |
| 6. | Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки) | комплект | 1 |
| 7. | Насос универсальный для накачивания мячей и иглой | комплект | 4 |
| 8. | Сетка для переноски мячей | штук | 2 |
| 9. | Стойка для обводки | штук | 20 |
| 10. | Секундомер | штук | 1 |
| 11. | Свисток | штук | 1 |
| 12. | Тренажер «лесенка» | штук | 2 |
| 13. | Фишка для установки размеров площадки | штук | 50 |
| 14. | Флаг для разметки футбольного поля | штук | 6 |
| Для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал) | | | |
| 15. | Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3) | штук | 2 |
| 16. | Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками | комплект | 1 |
| 17. | Мяч для мини-футбола | штук | 14 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Брюки тренировочные для вратаря | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 2. | Гетры футбольные | пар | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 3. | Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм парадный спортивный | штук | на обучающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Перчатки футбольные для вратаря | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 7. | Свитер футбольный для вратаря | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Форма игровая (шорты и футболка) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Футболка тренировочная с длинным рукавом | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Футболка тренировочная с коротким рукавом | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 11. | Шорты футбольные | штук | на обучающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Щитки футбольные | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 13. | Обувь для мини-футбола (футзала) | пар | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

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

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 111 с.
2. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол. – М.: Советский спорт, 1989. – 47 с.
3. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. – М.: Просвещение, 1989. – 144 с.
4. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах. – Липецк: ГУ РОГ

«Липецкая газета», 2004. — 496 с.

1. Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Методика обучения физической культуре: 1-11 классы: Методическое пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 248 с.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
4. Видянкин М.В. Внеклассные мероприятия в средней школе. – Волгоград: Учитель, 2004. – 154 с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
6. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 240 с.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я.Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 237 с.
8. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учеб. для студентов пед. ВУЗов / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: АКАДЕМИЯ, 2001. – 520 с.
9. Юный футболист: Учебебное пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 254 с.
10. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера - М.: Терра - Спорт, 2006. - 369с.
11. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Профиздат, 2011. - 407 с.
12. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Методика, упражнения, психология - Псков: Псковская типография, 2003. - 267с. издательство, год издания. — Электрон. опт. диск.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

1. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Министерство спорта, туризма и молодежной политики – [www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru/)
3. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – [www.sportedu.ru/](http://www.sportedu.ru/) Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – [www.Lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru/)
4. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту

– <http://Lib.sportedu.ru/>

1. Ассоциация мини-футбола России – <http://www.amfr.ru/>
2. Мировая федерация футбола – <http://www.fifa.com/>.
3. [spetsialnaya\_fizicheskaya\_podgotovka\_mini-futbolistov.docx](https://nsportal.ru/sites/default/files/2020/01/27/spetsialnaya_fizicheskaya_podgotovka_mini-futbolistov.docx)
4. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>)
5. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/)>