

Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа
«Торпедо» города Калуги
(МБУ СШ «Торпедо» г. Калуги)

Принято на методическом
совете МБУ СШ «Торпедо»
г. Калуги
Протокол № 4
от «21» ноября 2022 г.

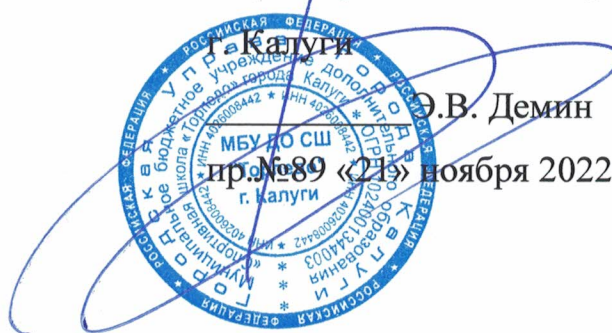
УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШ «Торпедо»

г. Калуги

О.В. Демин

пр. № 89 «21» ноября 2022 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки
по виду спорта «футбол»**

Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «футбол»

Министерства спорта Российской Федерации
утвержденным приказом от 16.11.2022 г. № _1000

Срок реализации программы: без ограничений

Разработчики:

Чекарева Е.А., заместитель директора по СР
Кондюкова Е.А., заместитель директора по ВР

Калуга, 2022

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

I. Общие положения

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

3. Иные, не включённые в Программу характеристики и особенности учебно-тренировочного процесса, утверждаются локальными нормативными актами МБУ ДО СШ «Торпедо» г. Калуги (далее – Учреждение).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной	Возрастные границы лиц,	Наполняемость (человек)
--	--	------------------------------------	------------------------------------

	подготовки (лет)	проходящих спортивную подготовку (лет)	
Этап начальной подготовки	3	7	14-28
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12-24
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6-12
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4-8

Согласно приказу Минспорта РФ от 03.08.2022 г. №634 Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки учреждение определяет максимальную наполняемость групп, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

5. Объем Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	6	8	12	14	20
Общее количество часов в год	234	312	416	624	728	1040
Самостоятельная работа			104	104	104	208

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и др.)
- учебно-тренировочные мероприятия планируются при наличии соответствующего финансирования:

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

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

- спортивные соревнования

В таблице представлен **минимум** объема соревновательной деятельности, максимальный объем устанавливается исходя из утвержденного ЕВСК, годового плана региональных соревнований, годового плана соревнований Калужской областной федерации футбола и на основании выше представленных документов учреждение формирует годовой план соревновательной деятельности.

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	2
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2

7. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

№п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно - тренировочный этап(этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	8	12	14	20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		14-28		12-24		6-12		4-8
1.	Общая физическая подготовка	36	54	54	92	80	92	
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	32	68	80	114	
3.	Спортивные соревнования	2	2	36	44	72	100	
4.	Техническая подготовка	108	134	148	112	80	72	
5.	Тактическая подготовка	2	2	12	30	40	114	
6.	Теоретическая подготовка	1	2	12	24	40	100	
7.	Психологическая подготовка	1	2	12	26	40	86	
8.	Инструкторская практика	-	-	6	8	10	10	
9.	Судейская практика	-	-	4	10	10	10	
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	4	6	4	24	38	42	

11.	Контрольные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	6	26	20	40
12.	Интегральная подготовка	76	106	90	160	218	260
Общее количество часов в год		234	312	416	624	728	1040
Самостоятельная работа				104	104	104	208

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

8. Календарный план воспитательной работы

(может дополняться в течение года)

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Консолидация разновозрастных детей, тренеров, родителей в реализации программы	Разъяснение норм, правил поведения, требований МБУ СШ «Торпедо» г. Калуги. Беседа со спортсменами «Правила поведения во время учебно-тренировочного процесса», Инструктаж по технике безопасности». Оформление соответствующих стендов.	Август-сентябрь
1.2.	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;	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - 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; - ... 	
1.3.	Активизация гуманистической позиции семьи в воспитании детей в процессе взаимодействия с учреждением	Формирование родительского комитета. Родительское собрание «Совместная работа тренера и родителей при воспитании юных спортсменов».	Август-сентябрь
1.4.	Формирование и укрепление спортивных традиций, подготовка и проведение коллективных мероприятий	Участие во всероссийском «Кроссе нации -2022»	Октябрь
1.5	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; , - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной 	В течение года

		задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Формирование культуры здорового образа жизни	Оформление стенда. Проведение бесед тренерами со спортсменами на тему «Как уберечь ребёнка от наркотиков»	Январь
2.2.	Дисциплинированное спортсменов с целью предотвращения преступности всех видов, проявления вредных привычек	Беседа тренеров с спортсменами на тему «Вред курения»	В течение года
2.3.	Формирование культуры здорового образа жизни	Воспитательная работа по планированию спортивно-оздоровительной кампании, учебно-тренировочных сборов	Май-июль
2.4	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового	В течение года

		образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.5	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>- 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);</p>	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Воспитание патриотических качеств спортсменов	Участие в митинге, посвящённом Дню Победы в ВОВ.	Май
3.2	<p>Экскурсии к памятникам и архитектуре городов, посещаемых при выезде на соревнования.</p> <p>В течение года</p> <p>Обучающиеся ДЮСШ.</p> <p>Спортсмены, выезжающие на соревнования в другие города</p> <p>Экскурсии к памятникам и архитектуре городов,</p>	Экскурсии к памятникам и архитектуре городов, посещаемых во время соревнований	В течение года

	<p>посещаемых при выезде на соревнования.</p> <p>В течение года</p> <p>Обучающиеся ДЮСШ.</p> <p>Спортсмены, выезжающие на</p> <p>соревнования в другие города</p> <p>Экскурсии</p>		
3.3	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки</p>	
3.4	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <p>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</p>	

		- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Формирование и укрепление спортивных традиций, подготовка и проведение коллективных мероприятий	Участие в мероприятиях, посвящённых празднику «День защиты детей»	Июнь
4.2.	Формирование и укрепление спортивных традиций, подготовка и проведение коллективных мероприятий	Участие в торжественных мероприятиях, посвящённых Дню физкультурника	Август
4.3	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

9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (рекомендуемый образец приведен в приложении № 3 к Примерной программе)

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты "Честная игра"	Октябрь	В форме игры
	Антидопинговая викторина "Играй честно"	Март	В форме игры, опрос
Учебно-учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты "Честная игра"	Октябрь	В форме игры
	Антидопинговая викторина "Играй честно"	Март	В форме игры, опрос
	Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции. Как сообщить о допинге. Обработка результатов.	Сентябрь, май	Лекция, беседа
	Виды наущений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения	Июль	Лекция, беседа
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Январь	Самостоятельное обучение
Этапы совершенствования	Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия,	Сентябрь, май	Лекция, беседа

спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	санкции. Как сообщить о допинге. Обработка результатов.		
	Виды наущений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения	Июль	Лекция, беседа
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Январь	Самостоятельное обучение

10. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки футболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Программы инструкторской и судейской практик практически реализуются в процессе учебно-учебно-тренировочных занятий и специальных семинаров.

Вид практики и тема	Этапы и годы подготовки					
	НП	ТЭ		ССМ	ВСМ	
		1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет	
Инструкторская практика:	-	-	4	8	12	12
- подача строевых команд и распоряжений	-	-	2	2	-	4
- разработка плана и проведение разминки	-	-	2	2	4	-
- разработка плана и проведение тренировочного занятия	-	-	-	2	4	-
- оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям	-	-	-	2	-	4
- представление и руководство командой на соревнованиях	-	-	-		4	4
Судейская практика:	-	-	4	8	12	10

- разработка положения о соревнованиях	-	-	-	2	4	2
- выполнение обязанностей судьи-секундометриста	-	-	2	2	2	4
- выполнение обязанностей судьи-секретаря	-	-	2	2	2	2
- выполнение обязанностей судьи в поле	-	-	-	2	4	2

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

Вид практики и тема	Этапы и годы подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
медицинское обследование	1 раз в год	1 раз в год	1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки и группы здоровья	1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки и группы здоровья	2 раза в год	2 раза в год
наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий	+	+	+	+	+	+
санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью	+	+	+	+	+	+