



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУ СПШ ПГО  
 А.В. Якимов  
 « 09 » августа 2018 года.

**Учебный план по программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол»  
 (52 недели)**

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	НП 1г	НП 2 г	НП 3 г	УТ 1г	УТ 2г	УТ 3г	УТ 4г	УТ 5 г
<b>Теоретические занятия</b>	1	1	1	1	1	1	1	1
ФКиС в России								
Развитие футбола в России и за рубежом	1	1	1	1	1	1	1	1
Сведения о строении и функционировании организма человека.	1	2	2	3	3	2	2	2
Гигиенические знания и навыки, режим питания	2	2	2	2	2	3	3	3
Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.	1	2	2	5	5	4	4	4
Общая и специальная физическая подготовка	1	1	1	2	2	4	4	4
Техническая подготовка	1	2	2	3	3	5	5	5
Тактическая подготовка		1	1	3	3	5	5	5
Психологическая подготовка				2	2	6	6	6
Основы методики обучения и тренировки.				1	1	5	5	5
Физиологические основы тренировки. Планирование и учет						3	3	3
Правила игры. Организация соревнований	3	3	3	2	2	3	3	3
Установка на игры. Разбор проведенной игры.	5	6	6	10	10	24	24	24
Место занятий. Оборудование и инвентарь	2	1	1	1	1	3	3	3
Зачёты по теории и правилам игры	2	2	2	2	2	4	4	4
<b>Итого часов:</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>
ОФП	70	110	110	148	148	121	160	160
СФП	30	46	46	100	100	87	126	126
Техническая подготовка	120	180	180	200	200	221	260	260
Тактическая подготовка	30	46	46	60	60	111	150	150
Учебные и тренировочные игры	20	28	28	38	38	58	58	58
Контрольные игры и соревнования	16	26	26	30	30	68	68	68
Подготовка к сдаче нормативов						30	30	30
Текущие и контрольные испытания	6	8	8	10	10	14	14	14
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов							
<b>Итого часов:</b>	<b>292</b>	<b>444</b>	<b>444</b>	<b>586</b>	<b>586</b>	<b>710</b>	<b>866</b>	<b>866</b>
<b>Всего часов:</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>780</b>	<b>936</b>	<b>936</b>

## **Пояснительная записка по программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

Программа спортивной подготовки виду спорта футбол (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол (утвержден Приказом Министерства спорта России от 27.03.2013 г. № 147), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 года, Приказа Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года № 1125, Приказа от 16 августа 2013 года № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку», Приказа от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации», а также с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации согласно письма Министра спорта России от 12 мая 2014 года № ВМ- 04-10/2554.

**Основная функция Программы** – спортивная подготовка.

Вспомогательные функции в реализации Программы – физическое образование и воспитание.

**Ожидаемый результат** - максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации.

Результатом реализации Программы на этапе начальной подготовки является: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта футбол; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

Результатом реализации Программы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) является: повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол; формирование спортивной мотивации; укрепление здоровья спортсменов.

Прием на обучение по Программе проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта, и в соответствии с Порядком приема, установленном Минспорта России.

Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда - основное условие пребывания обучающихся в Учреждении. В комплексном зачете учитываются все результаты, в том числе и результаты освоения Программы в предметных областях.

**Цель Программы** – программа направлена на высшие достижения (достижение результата через программно-целевой характер деятельности) и на непрерывность процесса подготовки (организацию многолетнего, круглогодичного и этапного процесса подготовки спортсмена).

Задачи Программы:

- 1) освоение техники и тактики избранного вида спорта;
- 2) обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в избранном виде спорта;
- 3) обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- 4) приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- 5) комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена (интегральная подготовка).

**Условия реализации программы:**

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

**Способы определения результативности:**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

**Формы подведения итогов реализации программы** - промежуточная и итоговая аттестация.

**Определение итогов реализации программы:**

- контрольно-переводные испытания;
- результаты выступления на соревнованиях;
- выполнение квалификационных разрядов;
- текущее и комплексное медицинское обследование функций организма, весоростовых показателей.

**Период освоения программы** - 8 лет, возраст занимающихся с 8 до 18 лет. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки, предусматривающий обучение на этапах начальной подготовки (до 3 лет) и тренировочном этапе (до 5 лет). Минимальный возраст для зачисления в группы – 8 лет.

**Условия комплектования учебных групп**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	До 3 лет	8	12-14
Тренировочный этап (Т)	Начальная специализация - 2 года	10	12-14
	Углубленная специализация - 3 года	13	12-14