



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор НР МЦПОФП «Мордовия»

В.В. Кургузов

Приказ № 152 от «27» августа 2025 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

**НЕКОММЕРЧЕСКОЕ ПАРТНЁРСТВО
«МЕЖРЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ
ФУТБОЛИСТОВ ПРИВОЛЖЬЯ «МОРДОВИЯ»**

I. Общие положения

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «футбол» (далее - Программа) отражает основные цели, задачи, средства и методы подготовки спортивно – оздоровительных групп.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети, юноши и девушки от 5 до 18 лет без специального отбора, при отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья. Группы обучающихся могут быть смешанными. Разница возраста обучающихся в группе не должна превышать трех лет. Количественный состав групп 15-25 человек. Дополнительный набор в группы осуществляется в течение учебного года при наличии свободных мест.

Цели данной Программы:

- вовлечение максимального числа детей, юношей, девушек к систематическим занятиям футболом;

- ведение здорового образа жизни;

- отбор перспективных юных футболистов;

Для достижения поставленных целей необходимо решение следующих задач:

- укрепление здоровья обучающихся;

- обеспечение всесторонней физической подготовки;

- овладение основами технических приемов и элементов игры в футбол.

Условия и организация проведения учебно-тренировочного процесса и спортивных мероприятий осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в дошкольных и общеобразовательных организациях.

Программа учитывает современные исследования по вопросам теории и методики подготовки юных футболистов.

II. Характеристика Программы

Основными формами процесса подготовки являются учебно-тренировочные и теоретические занятия, учебные и контрольные игры, соревнования.

В процессе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных мероприятиях, нагрузка занимающихся в спортивно-

оздоровительных группах должна соответствовать функциональным возможностям организма юных футболистов.

Объем программы спортивно-оздоровительной подготовки

Количество часов, учебно-тренировочных занятий	Возраст		
	5-6 лет	7-8 лет	9-18 лет
Количество часов в неделю	3	4,5-6	6-8
Количество занятий в неделю	3	3-4	3-4
Общее количество часов в год	144	216-288	288-384

Объем соревновательной деятельности

Игры, соревнования	Возраст		
	5-6 лет	7-8 лет	9-18
Учебные	4	4	4-6
Контрольные	4	4	4-6
Соревнования	-	8	12-16
Всего игр	8	16	20-28

Учебные и контрольные игры проводятся с целью выявления уровня подготовленности обучающихся. В них проверяется эффективность подготовки и оценивается уровень физической готовности.

По результатам учебных и контрольных игр комплектуются команды для участия в соревнованиях.

Соревнования ориентированы на достижение результатов овладение основами технических приемов и элементов игры.

Требование к спортивной экипировке

Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на этапе спортивно-оздоровительной подготовки, соответствуют требованиям, установленным по виду спорта «футбол».

Оборудование и инвентарь соответствуют правилам проведения учебно-тренировочных занятий и санитарно-гигиеническим требованиям.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивно – оздоровительной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
----------	--------------	----------------------	------------

Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Мяч футбольный облегченный Размер № 3, №4, №5	штук	10 на одного тренера
2	Ворота футбольные переносные с сетками (1,5х1,1м) Ворота футбольные переносные с сетками(3х2 м) или (5х2 м)	штук	2 2
3	Насос универсальный для накачивания мячей	штук	1 на тренера-преподавателя
4	Сетка для переноса мячей	штук	1 на группу
5	Конус, мягкий пластик.	штук	10
6	Фишки для установления размеров площадки	штук	30 на группу
7	Секундомер	штук	1 на тренера-преподавателя
8	Свисток	штук	1 на тренера-преподавателя

Обеспечение спортивной экипировкой, занимающихся в спортивно-оздоровительных группах

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во
1	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	20 на группу
2	Форма тренировочная (футболка, трусы, гетры)	штук	20 на группу

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре

Для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий используются предоставляемые на безвозмездной основе и договорных отношениях спортивные сооружения с инфраструктурой:

- стадионы и футбольные поля;
- футбольно-легкоатлетический манеж;
- тренировочные спортивные залы;
- тренажерные залы.

Методические рекомендации

Методическая часть настоящей Программы содержит:

- практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки футболистов;
- распределение учебного материала;
- рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Планирование и проведение учебно-тренировочных занятий осуществляется на основе современной методики тренировки, направленной на освоение разностороннего физического развития.

Решение поставленных задач предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- участие в учебных и контрольных играх, соревнованиях;
- обязательное выполнение учебного плана и контрольных нормативов.

На этапе спортивно - оздоровительной подготовки приоритетным является воспитательная и оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники и тактики футбола, выполнение контрольных нормативов, ставятся задачи привлечение максимального возможного числа детей к систематическим занятиям футболом.

Главным условием планомерной спортивно - оздоровительной подготовки является наличие научно-обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Примерная структура годичного цикла, распределение теоретического и практического материала в рамках реализации Программы спортивной подготовки представлено в таблицах.

Построение годичного цикла подготовки футболистов является одним из важных компонентов Программы. Основная суть сводится к рациональному распределению программного материала, которое определяется задачами, стоящими перед каждым конкретным годичным циклом.

При построении подготовки учебный материал конкретного года обучения распределяется по месяцам, а затем по недельным циклам, в которых проводятся занятия комплексного характера с преимущественной направленностью на те или иные виды подготовки.

Программное содержание обеспечивает:

- обучение базовой технике игры в футбол: передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор

мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем;

- развитие у обучающихся специфичные для футбола физические качества: быстроту движений, скоростно-силовую выносливость, силу, ловкость, гибкость, координацию движений;

- совершенствование скорости и точности реакции обучающихся на внутренние и внешние раздражители;

- формирование правильного представления о роли общей физической подготовки для технического совершенствования и здоровья;

- воспитание интереса к занятиям футболом, организованность и дисциплинированность.

Годовые планы-графики учебных часов

План-график распределения учебных часов СОГ(5-6 лет)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	часы	Периоды тренировок											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	
Тактическая, теоретическая подготовка	12	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Техническая подготовка	101	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9	10	
Общая физическая подготовка	11	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	
Тестирование	4	2	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	
Игровая подготовка. Учебные игры	8	-	-	1	1	1	-	1	1	1	1	1	
Соревновательная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Всего часов:	144	13	13	13	13	13	13	13	14	13	13	13	

План-график распределения учебных часов СОГ (7-8 лет)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	часы	Периоды тренировок										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
Тактическая, теоретическая подготовка	12-38	1-3	2-4	1-4	1-4	1-3	1-3	1-3	1-4	1-3	1-3	1-4
Техническая подготовка	152-173	14-16	14-16	13-17	14-17	14-14	14-16	13-15	14-16	14-14	14-15	14-17
Общая физическая подготовка	32-33	3-3	3-3	2-3	3-3	4-3	3-3	2-3	3-3	3-3	3-3	3-3
Тестирование	4-6	2-2	1-2	-	-	-	-	-	1-1	1-1	-	-
Игровая подготовка. Учебные игры.	8-14	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	-	1-2	1-2	1-2	1-2
Соревновательная подготовка.	8- 24	-	-	1- 4	-	4-6	-	4-6	-	4-6	4-6	-
Всего часов:	216-288	20-26	20-27	20-26	19-26	20-26	19-24	20-27	20-26	20-27	19-27	19-26

План-график распределения учебных часов СОГ (9-18 лет

Виды спортивной подготовки и мероприятия	часы	Периоды тренировок										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август
Тактическая, теоретическая подготовка	38-53	3-5	4-5	4-5	4-5	3-5	3-5	3-5	4-5	3-4	3-4	4-5
Техническая подготовка	173-228	16-20	16-22	17-22	17-22	14-20	16-22	15-20	16-22	14-18	15-18	17-22
Общая физическая подготовка	33-53	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	3-5	3-4	3-4	3-5
Тестирование	6-6	2-2	2-2	-	-	-	-	-	1-1	1-1	-	-
Игровая подготовка. Учебные игры.	14-14	2-2	2-2	2-2	2-2	-	2-2	-	2-2	-	-	2-2
Соревновательная подготовка.	24-30	-	-	-	-	6-6	-	6-6	-	6-9	6-9	-
Всего часов:	288-384	26-34	27-36	26-34	26-34	26-36	24-34	27-36	26-35	27-36	27-35	26-34

III. Система контроля

Предварительный контроль служит для получения исходных данных уровня подготовленности обучающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале учебного года. Данные такого контроля позволяют уточнить поставленные задачи, наметить средства и методы их решения.

Текущий контроль служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние и уровень подготовленности обучающихся.

Итоговый контроль, проводимый в конце учебного года, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного учебно-тренировочного процесса и его составляющих.

Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования учебно-тренировочной работы. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого обучающегося.

Основным методом предварительного, текущего и итогового контроля служит тестирование, т.е. выполнение обучающимися специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

Контроль подготовки обучающихся в спортивно-оздоровительных группах позволяет осуществить отбор перспективных юных футболистов с последующим переводом на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «футбол».