

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа Усть-Вымского района»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО «СШ Усть-Вымского района»

наименование должности руководителя
организации, реализующей дополнительную
образовательную программу спортивной подготовки



Пономарев Б.С.

(подпись)

(инициалы, фамилия)

«28» апреля 2023 г. приказ № 63- од

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «футбол» по этапам спортивной подготовки**
(указывается наименование вида спорта)

Срок реализации _____ лет

**Айкино
2023 год**

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 № 1000 ¹ (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.

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

(указываются с учетом приложения № 1 к ФССП)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость человек
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

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (указываются с учетом приложения № 2 к ФССП)

Этанный 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 двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4-5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24

¹ (зарегистрирован Минюстом России 17.09.2022 г., регистрационный № 733).

Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248
------------------------------	---------	---------	---------	---------	---------	----------

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
учебно-тренировочные занятия групповые, индивидуальные, смешанные;

Учебно-тренировочные мероприятия

(указываются с учетом приложения № 3 к ФССП)

№ 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 начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования 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 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 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-тренировочных мероприятий в год			-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток			

		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					
		Наполняемость групп (человек)					
	14	12	6	4			
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.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	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 подготовка						
6.	Теоретическая подготовка	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
7.							
8.	Интегральная подготовка	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28
9.	Инструкторская практика	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
10.	Судейская практика						
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
12.	Восстановительные мероприятия						
13.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

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).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

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

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 тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проформентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	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 образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	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)	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	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные	В течение года

	программы спортивной подготовки;	
--	----------------------------------	--

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренеры	Ежегодно
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренеры	1 раз в год
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен, тренер	Ежегодно
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренеры	Весь период
	5. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Инструктор-методист	Ежегодно
	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен, тренер	Ежегодно
	3. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных	Инструктор-методист	Ежегодно

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		средств»		
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	Весь период

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

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Учебно-тренировочный этап	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Этап высшего спортивного мастерства	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

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

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

(этап спортивной специализации)	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Этап совершенствования спортивного мастерства	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры: баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

III. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «футбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «лыжные гонки» 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 «лыжные гонки»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором году;

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

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

11.3. 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 «лыжные гонки»;

- 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 «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

11.4. 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 звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» 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.

12. 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки _____ (указываются комплексы контрольных упражнений с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП и тесты)

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 "футбол"						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"						
3.1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"						
4.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2.	Челночный бег 5x6 м	с	не более		не более	
			12,40	12,60	12,20	12,40
4.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	110	105

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно – тренировочной этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,20 2,30	
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,70 9,00	
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 5,40 5,60	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160 140	
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее 30 27	
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,60 2,80	
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 7,80 8,00	
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более 10,00 10,30	
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5 4	
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее 5 4	
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее 8 6	
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"				
3.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,20 2,30	
3.2.	Бег на 30 м	с	не более 5,40 5,60	
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160 140	
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,70 9,00	
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 20 16	
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более 29,40 32,60	

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,80
3.2.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,60	4,90
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	190
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,90
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более	
			26,00	28,80

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более 8,30	8,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее 5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее 18	15
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)				
3.1.	Бег на 15 м с высокого старта	с	не более 2,35	2,60
3.2.	Бег на 30 м	с	не более 4,30	4,70
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 250	210
3.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,10	8,50
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол" (футзал)				
4.1.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее 40	27
4.2.	Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	не более 25,5	28,5

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки. (указывается с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП)

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно – тренировочным этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»

1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" спортивные разряды - "третий спортивный разряд"
---	---	--

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»

Спортивный разряд "второй спортивный разряд"

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «футбол»

Спортивное звание "первый спортивный разряд"

IV. Рабочая программа по виду спорта (футбол)

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

(указывается описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки)

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Самоконтроль в процессе	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом.

	занятий физической культуры и спортом			Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма.	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной

ва	Перетренированность/ нетренированность			подготовки.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» относятся:

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "футбол" основаны на особенностях вида спорта "футбол" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной

подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "футбол", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "футбол" 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 "футбол" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "футбол" 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 "футбол".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры): наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и

спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238):

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 10 к ФССП);

Таблица N 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	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 с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер "лесенка"	штук	на группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины "футбол"			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"			
21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	2

22.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя
			1
23.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу
			14
Для спортивной дисциплины "пляжный футбол"			
24.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	2
25.	Мяч для пляжного футбола	штук	на группу
			14

Таблица N 2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование										
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет		
				Количество						
Для спортивной дисциплины "футбол"										
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-	-
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6	4

обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);

Таблица N 1

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

Таблица N 2

№ п/п	Наименование	Единица	Расчетная	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной	Учебно-	Этап	Этап высшего

		измерения	единица	подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		совершенствования спортивного мастерства		спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	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	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	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)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка	штук	на	1	1	2	1	2	1	2	1

	тренировочная с коротким рукавом		обучающего								
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающего	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Цитки футбольные	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины "футбол"											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающего	-		1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"											
14.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
 обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
 медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "лыжные гонки", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта",

утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), профессиональным стандартом "Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный N 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

перечень информационного обеспечения

1. Бюген М.М. «Обучение двигательным действиям». – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Бойко В.В. «Целенаправленное развитие двигательных способностей человека». М.: ФизС, 1987
3. Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе // Теория и практика физической культуры. – 2008. – №3.
4. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки. – М.: Сов. спорт, 2010
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М:
6. Лексаков А.В., Власов А.Е., Калинин Е.М., Кочешков Н.А. «Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию спортивной подготовки футболистов 15-17 лет на современном этапе развития футбола». Научноисследовательская работа. М.: 2017
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
8. Остащев П.В. Прогнозирование способностей футболиста / П. В. Остащев. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 96 с.
9. Толстых Т.И. Становление социальной зрелости школьников на разных этапах развития // Психология и школа. – 2004. №4.
10. Федосеев А.М. Оценка физического развития современных школьников, сдающих нормы комплекса ГТО / МГАФК. Выпуск XXIV. – Малаховка, 2015. – 184 с.
11. Футбол: Программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Под общей редакцией д.п.н., профессора, заслуженного работника высшей школы РФ В.П. Губы. – М.: Человек, 2015. – 208 с.

Годовой учебно – тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»

	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно – тренировочный этап (спортивная специализация)				
		НП - 1	НП 2	НП 3	УГ - 1	УГ - 2	УГ - 3	УГ - 4	УГ - 5
	Часов в неделю	6	8	8	10	12	12	14	16
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	3
	Минимальная наполняемость группы (человек)	14	14	14	12	12	12	12	12
1	Общая физическая подготовка (ч)	47	62	62	78	95	95	109	125
2	Специальная физическая подготовка (ч)	-	-	-	36	44	44	80	92
3	Участие в спортивных соревнованиях(ч)	-	-	-	36	43	43	50	58
4	Техническая подготовка (ч)	140	188	188	193	230	230	146	166
5	Тактическая подготовка (ч)	2	3	3	22	24	24	69	73
6	Теоретическая подготовка (ч)	3	3	3	10	13	13	15	20
7	Психологическая подготовка (ч)	1	2	2	5	7	7	10	15
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч)	3	3	3	3	4	4	4	4
9	Инструкторская практика (ч)	-	-	-	5	6	6	7	8
10	Судейская практика(ч)	-	-	-	5	6	6	7	8
11	Медицинские, медико – биологические мероприятия(ч)	3	3	3	5	7	7	20	23
12	Восстановительные мероприятия(ч)	3	6	6	7	7	7	29	34
13	Интегральная подготовка (ч)	110	146	146	115	138	138	182	206
	Итого часов	312	416	416	520	624	624	728	832