ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА
ФУТБОЛ

Дополнительная предпрофессиональная программа по футболу разработана и составлена в соответствии с:

✓ Приказом Министерства спорта Российской Федерации и согласованию с Министерством просвещения Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

✓ Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

✓ Федеральные государственные требования применяются настоящей программе при реализации дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта.

Образовательная программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы.

Базовый уровень образовательной программы должен предусматривать изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:
обязательные предметные области базового уровня:
- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта «Футбол».

Вариативные предметные области базового уровня:
- подвижные игры;
- судейская практика;
- спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:
обязательные предметные области углублённого уровня:
- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта «Футбол».

Вариативные предметные области углублённого уровня:
- подвижные игры;
- судейская практика;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Основными задачами реализации образовательной программы является:

✓ укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

✓ формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

✓ получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

✓ удовлетворение потребностей в двигательной активности;

✓ подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по

укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуре и спорта;

✓ отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

✓ подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Целью образовательной программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, совершенствования, воспитания физически развитой и образованной личности. Программный материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих ***задач*:**

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;
- воспитание высоких волевых, морально-этических и нравственно-эстетических качеств;
- развитие физических качеств футболистов силы, гибкости, быстроты, выносливости, координационных способностей, скоростно-силовых качеств,
- *формирование системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для* успешной деятельности в футболе;
- обучение технике (перемещения, приема-передачи, ведения мяча, удары по воротам) и тактике (тактическим действиям в нападении и защите) игры в футбол;
- приучение к игровым ситуациям.
- выполнение нормативных требований.
- формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям футболом.
- осуществление подготовки спортсменов высокой квалификации, подготовки резерва в сборные команды Псковской области.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 8 лет. Срок реализации Программы – 10 лет.

Минимальная наполняемость обучающихся в группах, учебная нагрузка

Уровень сложности программы	Период (год) обучения	Минимальная наполняемость групп	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Базовый уровень сложности	1	15	4 - 6
	2	14	6
	3	12	8
	4	12	8
	5	10	10
	6	10	10
Углубленный уровень сложности	1	10	12
	2	10	12
	3	10	14
	4	10	14

Требования к результатам освоения Программы по предметным областям.

Результатом освоения данной программы является приобретение учащимися следующих знаний: в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» **для базового уровня:**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятием физической культурой и спортом.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня сложности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м со старта (не более 6.9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11.8 с)
	Челночный бег 3х10 м (не более 9.3 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)
Выносливость	Бег на 1000 м

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы углубленного уровня сложности

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 15 м с высокого старта (не более 2.8 с)
	Бег на 15 м с хода (не более 2.4 с)
	Бег на 30 м с высокого старта (не более 4. 9 с)
	Бег на 30 м с хода (не более 4.6 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Тройной прыжок (не менее 620 см)
	Прыжок в высоту без взмаха рук (не менее 12 см)
	Прыжок в высоту со взмахом рук (не менее 20 см)
Сила	Бросок набивного мяча Весом 1 кг из-за головы (не менее 6 м)
Техническое мастерство	Удары по мячу ногой на точность (число попаданий не менее 5 раз)
	Жонглирование мячом (не менее 7 кол-во раз)

Планируемые результаты освоения образовательной программы

Для базового уровня:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- теоретическая, общая и специальная физическая подготовка;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

Для углублённого уровня:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Для обеспечения и освоения базового и углублённого уровней подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных футболистов для достижения высоких спортивных результатов.