

Комитет Республики Адыгея по физической культуре и спорту

**Государственная бюджетная организация дополнительного образования
Республики Адыгея «Спортивная школа по футболу»**

«Согласовано»

На заседании педагогического совета
ГБОУ ДО РА «СШ по футболу»

Протокол № 5
от «28» 12 2024 г.



«Утверждаю»

Директор ГБОУ ДО РА «СШ по футболу»

Р.А. Хабаху

«03» 02 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ**

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «Футбол»

Приказ Минспорта России от 16.11.2022 N 1000

"Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «Футбол»"

(Зарегистрировано в Минюсте России 13.12.2022 N 71480)

и примерной дополнительной образовательной программы спортивной
подготовки по виду спорта «Футбол» от 14.12.2022 N 1230

Сроки реализации программы:

Этап начальной подготовки 3 года;

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;

Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Разработчик: заместитель директора по
методической работе М.Р. Панеш

г. Майкоп, Республика Адыгея
2025 г.

Содержание		
I.	Пояснительная записка	
1.1.	Задачи, содержание программы и ее цели	3
1.2.	Характеристика вида спорта футбол и его особенности	6
1.3.	Особенности организации тренировочного процесса футболистов	8
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки	10
2.2.	Соотношение учебно-тренировочной нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса	12
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	13
2.3.1.	Режим тренировочной работы. годовой учебно-тренировочный план	15
2.3.2.	Структура годичного цикла. название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов	19
2.3.3.	План спортивной подготовки на 52 недели тренировочных занятий в ГБОУ ДО РА «Спортивная школа по футболу»	20
2.3.4.	Работа по индивидуальным планам	26
2.3.5.	Перечень учебно-тренировочных мероприятий	27
2.3.6.	Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «футбол»	28
2.3.7.	Инструкторская и судейская практика	29
2.3.8.	Медико-восстановительные мероприятия	30
2.4.	Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы	36
2.4.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «футбол»	
2.4.1.1.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»	39
2.4.1.2.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»	40
2.4.1.3.	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»	41
2.4.1.4.	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»	42
2.5.	Воспитательная работа	43
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	47
2.7.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия	
2.7.1.	Требования к кадрам, осуществляющие спортивную подготовку по	50

	дополнительной образовательной программе	
2.7.2.	Требования к методическому обеспечению	52
2.7.3.	Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки	53
2.7.4.	Обеспечение спортивной экипировкой	54
2.7.5.	Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки	56
III	Методическая часть	
3.1.	Рекомендации по проведению отбора лиц, для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку	57
3.2.	Организационно-методические особенности многолетней подготовки футболистов	58
3.3.	Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в учебно-тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации учебно-тренировочных занятий	59
3.4.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	64
3.5.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий	65
3.6.	Общие требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований	69
3.7.	Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля	71
3.7.1.	Продолжительность восстановления различных биохимических процессов в период отдыха после напряженной мышечной работы (О.М. Мирзоев)	74
3.8.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	75
3.9.	Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки	76
3.9.1.	Программный материал для этапа начальной подготовки	78
3.9.2.	Программный материал для тренировочного этапа (1-2 год)	82
3.9.3.	Программный материал для тренировочного этапа (3-5 год)	88
3.9.4.	Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства	94
3.9.5.	Практические занятия на этапе высшего спортивного мастерства	99
3.10.	Методика подготовки юных вратарей	
3.10.1.	Отбор юных вратарей	101
3.10.2.	Основные положения тренировки вратарей: техника приема мяча и техники введения мяча в игру	102
3.10.3.	Тренировки вратарей	105
3.11.	Планы применения восстановительных мероприятий	107
3.12.	Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий	110
3.12.1.	Примерный план антидопинговых мероприятий	111
3.12.2.	Примерный тематический план	112
3.12.3.	Примерные планы инструкторской и судейской практики	113
IV.	Перечень информационного обеспечения	116
V.	План физкультурных и спортивных мероприятий	119

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Футбол» с учетом совокупности требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022 года № 1000 (далее - ФССП) и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» от 14.12.2022 года № 1230. а так же согласно:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Приказа министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
- Приказа министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных 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» (с изменениями и дополнениями);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.1. ЗАДАЧИ, СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ И ЕЕ ЦЕЛИ

Целью реализации Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и

позаэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивают формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Программа спортивной подготовки по виду спорта футбол разработана для реализации в условиях ГБОУ ДО РА «СШ по футболу» (далее Организация). Программа предусматривает наличие многолетнего цикла спортивной подготовки от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства.

Программа создавалась с учётом основных принципов многолетней спортивной подготовки: системности, преемственности и вариативности.

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения

программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Надо обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного футболиста вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

Система многолетней спортивной подготовки по виду спорта футбол нацелена на подготовку квалифицированного спортивного резерва для ФК «Дружба» г. Майкопа и для сборных юношеских команд России. Подготовка футболистов высокой квалификации представляет собой многолетний единый процесс тренировки, соревновательной практики и восстановительных мероприятий.

Программа разработана на основе теоретико-методической базы, созданной отечественными специалистами футбола с учётом обобщения передового практического опыта развития футбола, накопленного за годы развития этого вида спорта в современной России.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- обучение на этапах по программам спортивной подготовки;
- получение спортсменами знаний в области футбола, освоение правил, техники и тактики в футболе, изучение истории футбола, опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы;
- осуществление подготовки спортсменов 1 спортивного разряда, КМС, конкурентноспособных футболистов высокой квалификации, а также подготовки резерва для ФК «Дружба» г. Майкопа и для сборных юношеских команд Республики Адыгея и Российской Федерации.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ГБОУ ДО РА

«СШ по футболу» и является основным документом учебно-тренировочной работы.

1.2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИДА СПОРТА ФУТБОЛ И ЕГО ОСОБЕННОСТИ

Футбол – это командно-игровой вид спорта, главной целью которого является забить в ворота противника мяч (забить гол). Матч (отдельная футбольная игра) состоит из двух таймов по 45 минут, между таймами перерыв 15 минут, после перерыва команды меняются воротами. Главная цель игры, забить как можно больше мячей в ворота противника и при этом не допустить, чтобы гол забили своей команде. В настоящее время футбол является самым популярным и массовым видом спорта в мире.

Футбол предъявляет самые различные требования к мастерству игроков. Это связано с различием их функций в команде и специфическими задачами, которые приходится решать в игре тому или иному игроку. В первую очередь, от футболиста требуется:

- умение выполнять разнообразные и разноплановые движения и приспосабливаться к различным условиям (к примеру, контролировать скорость бега)

- мгновенная реакция;
- коммуникабельность (социальный аспект);
- способность быстро принимать решения.

В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом:

- совершенствуется функциональная деятельность организма;
- обеспечивается правильное, физическое развитие;
- формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

Футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние.

Также занятия футболом – благодатная почва для развития координационных и кондиционных качеств и двигательных умений обучающихся.

Проведение учебно-тренировочных занятий является обязательным условием чёткой организации учебно-тренировочного процесса любой команды. При организации тренировок наиболее благоприятным вариантом является наибольшее соответствие условий занятий правилам и нормам ФИФА, поэтому при подготовке тренировочной базы необходимо следить за этим соответствием. Любая тренировка состоит из теоретической (тактической), технической и «силовой» частей и для каждой из них необходимы соответствующие условия, к ним можно отнести: инвентарь, экипировку, поле,

различные тренажеры, восстановительный комплекс.

Футбол, как и любая другая игра, не терпит бессистемности. Выбор тактических действий в футболе напрямую зависит от предпочитаемой тренером-преподавателем стратегии – оборонительной или наступательной.

Одним из основополагающих факторов подготовки футболистов является изучение и совершенствование технической подготовки.

Техника в футболе – это, прежде всего, разнообразные приёмы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает передвижения и остановки, повороты и прыжки; удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приёмов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивается уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей, и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с проблемами в технике и тактике. Поэтому начинают обучение техническим приёмам с раннего детства, а затем совершенствуют технику их выполнения до тех пор, пока играют в футбол.

Обучение технике в футбольной школе – сродни обучению грамоте в общеобразовательной школе. Прежде чем написать сочинение на заданную тему, нужно вначале научиться писать буквы, затем – складывать эти буквы в слова, потом из слов формировать предложения. И наконец, так сочетать эти предложения, чтобы получились рассказ, сочинение.

Такая же ситуация в футболе: прежде чем хорошо играть, нужно освоить технические приёмы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером.

Тренер-преподаватель должен понимать, что мальчик – это не уменьшенные копии мужчины. У него есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с партнёрами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов. Именно поэтому тренировки юных футболистов не должны быть уменьшенными копиями тренировок взрослых спортсменов.

Обучение техническим приёмам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол.

Упор на «технику» позволяет игрокам во время матча в меньшей степени акцентировать внимание на мяче, его обработке и сохранении, что предоставляет больше времени на разработку комбинаций, оценку ситуации на поле, определение стратегии игры.

Для развития необходимых скоростных и силовых качеств у футболистов

необходимо использовать не отдельно взятые упражнения или методы, а целый взаимосвязанный комплекс занятий, обеспечивающие постепенное наращивание физических кондиций и сохранение оптимальной формы в течение максимально долгого времени. Для этого существуют специально разработанные врачами и тренерами команд планы развития физической готовности игроков.

1.3. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ФУТБОЛИСТОВ

Учебно-тренировочный процесс ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Процесс подготовки футболистов включает следующие организационные формы: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, спортивно-педагогическое тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах, тренировочные сборы, инструкторская и судейская практики.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера преподавателя (тренера) по виду спорта футбол допускается привлечение дополнительно второго тренера-преподавателя по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Тренировочные занятия. Продолжительность их 60 -180 мин, структура – трехчастная. Вводная часть учебно-тренировочного занятия служит для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. В этой части проводят разминку, которая состоит из двух частей – общей и специальной. В первой части проводят упражнения, повышающие общую работоспособность, во второй осуществляется специальная физическая подготовка, помогающая решению основных задач занятия. Основная часть учебно-тренировочного занятия предназначена для специальной подготовки обучающихся. В неё включают упражнения для развития двигательных качеств и освоения и совершенствования технико-тактических приёмов. Заключительная часть способствует постепенному снижению нагрузки, частичному восстановлению и подготовке к последующей деятельности.

Эта типовая структура тренировочного занятия может меняться в зависимости от решаемых задач, контингента занимающихся и условий проведения.

Соревнования, являясь неотъемлемой составной частью подготовки спортсменов, относятся к числу важнейших и наиболее сложных организационных форм спортивной подготовки. Они предусматривают определенную последовательность специальных мероприятий: установка на игру, разминка (самостоятельная или общая); соревнование, разбор выступления, устранение ошибок и слабых мест в подготовке.

Самостоятельные занятия в виде зарядки и самостоятельной тренировки составляют обязательную часть учебно-тренировочного процесса. Они используются для устранения слабых мест в физической подготовке и недостатков в технике. Комплекс упражнений подбирается тренером-преподавателем совместно со спортсменом. О результатах выполнения таких индивидуальных заданий судят по данным контрольных упражнений. Данная организационная форма в качестве обязательной реализуется на тренировочном этапе.

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы подготовки юных футболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе учебно-тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Плановое тестирование является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой юных спортсменов на всех этапах становления их мастерства. Под ним понимается выполнение спортсменами специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата. Тестирование входит в содержание тренерского контроля.

Тренировочные мероприятия (сборы) – служат для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, концентрации тренировочных воздействий с целью получения максимального эффекта подготовки к спортивным соревнованиям, периода восстановления. Учебно-тренировочные мероприятия являются составной частью тренировочного процесса.

В соответствии с целевой направленностью учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям включают:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке;
- учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий рекомендуется определять в зависимости от

уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

При организации и проведении учебно-тренировочных мероприятий (сборов) необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников учебно-тренировочных мероприятий (сборов);
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий (индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами и других);
- организовывать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- осуществлять контроль за проведением учебно-тренировочных мероприятий (сборов), рациональным расходованием выделенных средств.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в ГБОУ ДО РА «СШ по футболу» в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол определяются Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол (далее - ФССП).

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого

возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «футбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол представлены в таблице 1 в соответствии с действующим ФССП.

Таблица 1
Приложение № 1 к ФССП по виду спорта футбол

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4

При комплектовании учебно - тренировочных групп в СШ учитывается:

- возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объем недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по ОФП и СФП;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «футбол».

Возможен перевод обучающегося из других организаций.

Максимальная наполняемость в учебно - тренировочных группах на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся.

2.2. СООТНОШЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ К ОБЪЕМУ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» приведен в таблице 2.

Таблица 2

Приложение № 2 к ФССП по виду спорта футбол

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	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

В зависимости от периода подготовки (подготовительный, переходный, соревновательный) начиная с учебно - тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно - тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться пределах годового учебно - тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки приведен в таблице 3.

Таблица 3

Приложение № 5 к ФССП по виду спорта футбол

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
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, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
8.	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28

2.3. ВИДЫ (ФОРМЫ) ОБУЧЕНИЯ, ПРИМЕНЯЮЩИЕСЯ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно- тренировочные мероприятия (сборы);

- участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- воспитательная работа;
- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном 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 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.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в СШ:

- объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера - преподавателя на спортивные соревнования, учебно - тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

- проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышает разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

- не превышает единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- обеспечиваются требования по соблюдению техники

безопасности.

2.3.1. РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка это:

- единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков;
- нацеленность на высшее спортивное мастерство;
- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности;
- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок;
- одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальный объем тренировочной работы, требования к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве помощников тренеров.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «футбол» (далее – учебно-тренировочный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебно-тренировочный план составляется и

утверждается ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебно-тренировочном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки.

Объем учебно-тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течении всего периода обучения на данном этапе.

Учебно-тренировочный план заполняется в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки.

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.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановление) обучающихся организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Учебный год начинается 01 января и заканчивается 31 декабря.

Учебно - тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно - тренировочным планом подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Используются следующие виды планирования учебно - тренировочного

процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно - тренировочных занятий;

- ежеквартальное позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно - тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочного занятия, включающее инструкторскую и судейскую практику.

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 виду спорта «футбол».

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» приведены в таблице 4.

Таблица 4

№ п/п	Виды подготовки	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					
		4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		14	12		6		4
		1.	Общая физическая подготовка	35-47	44-58	78-94	93-125
2.	Специальная физическая подготовка			42-50	62-83	83-94	94-125
3.	Участие в спортивных соревнованиях			36-44	44-58	92-103	94-125
4.	Техническая подготовка	108-144	147-196	182-218	112-150	83-94	75-100
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-6	6-8	42-50	69-92	158-178	252-337
6.	Инструкторская и судейская практика			10-12	13-17	25-28	19-25
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9-12	12-17	16-19	62-82	75-84	84-112
8.	Интегральная подготовка	77-103	103-137	114-137	169-225	241-271	243-324
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

2.3.2. СТРУКТУРА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА. НАЗВАНИЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ПЕРИОДОВ, ЭТАПОВ, МЕЗОЦИКЛОВ

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Соревновательный период. Делится на два этапа:

- 1) этап ранних стартов, или развитие собственно спортивной формы;
- 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлениям в них.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно осуществлять спортивную подготовку, не форсируя её, и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. Как правило, переходный период чаще всего осуществляется в летний период.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап

тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно- поддерживающие мезоциклы.

Примерное распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности, согласно видам спортивной подготовки ФССП по футболу.

2.3.3. ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА 52 НЕДЕЛИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В ГБОУ ДОР «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ФУТБОЛУ»

Таблица 5

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ЭСС М	Этап ВС М
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
	Количество часов в неделю									
	6	8	8	12	12	12	14	14	16	18
Общая физическая подготовка	47	58	58	94	94	94	108	108	125	84
Специально-физическая подготовка				50	50	50	72	72	83	94
Участие в спортивных соревнованиях				44	44	44	50	50	58	103
Техническая подготовка	144	196	196	218	218	218	132	132	150	94
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	8	8	50	50	50	84	84	92	178
Инструкторская и судейская практика				12	12	12	22	22	17	28
Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	17	17	19	19	19	72	72	82	84
Интегральная подготовка	103	137	137	137	137	137	188	188	225	271
Всего часов за 52 недели	312	416	416	624	624	624	728	728	832	936

**ПЛАН-ГРАФИК
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ
ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГОД**
ЭНП<1-го года. Нагрузка 6 час. в неделю

Таблица 6

№ №	Содержание занятий (виды подготовки)	Все- го ча- сов	Соревнова- тельный			Переход- ный		Подготови- тельный			Соревнова- тельный			
			месяцы											
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1	Общая физическая подготовка	47	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	Специально-физическая подготовка													
3	Участие в спортивных соревнованиях													
4	Техническая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	1			2	2				1			
6	Инструкторская и судейская практика													
7	Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	Интегральная подготовка	103	9	9	9	7	7	9	9	9	8	9	9	9
Всего часов за 52 недели		312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

**ПЛАН-ГРАФИК
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ
ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГОД**

ЭНП >1-го года. Нагрузка 8 час. в неделю

Таблица 7

№ №	Содержание занятий (виды подготовки)	Всего о часов	Соревновательный			Переход -ный		Подготовительный			Соревновательный			
			месяцы											
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1	Общая физическая подготовка	58	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5
2	Специально-физическая подготовка													
3	Участие в спортивных соревнованиях													
4	Техническая подготовка	196	17	16	17	16	16	17	17	16	16	16	16	16
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8		1		1	1			1	1	1	1	1
6	Инструкторская и судейская практика													
7	Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	17	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1
8	Интегральная подготовка	137	11	12	11	12	11	12	10	12	11	11	12	12
Всего часов за 52 недели		416	35	35	35	35	34	35	34	35	34	34	35	35

**ПЛАН-ГРАФИК
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ
ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГОД**

УТ< 3-х лет. Нагрузка 12 час. в неделю

Таблица 8

№ №	Содержание занятий (виды подготовки)	Всего о часов	Соревновательный			Переходный		Подготовительный			Соревновательный			
			месяцы											
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1	Общая физическая подготовка	94	8	8	8	8	7	8	8	8	8	7	8	8
2	Специально-физическая подготовка	50	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4
3	Участие в спортивных соревнованиях	44	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4
4	Техническая подготовка	218	18	18	18	18	19	18	18	18	19	18	18	18
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4
6	Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1		1	1	2	2	1		1	1
7	Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	19	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1
8	Интегральная подготовка	137	11	12	11	12	11	11	12	11	12	11	11	12
Всего часов за 52 недели		624	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

**ПЛАН-ГРАФИК
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ
ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГОД**

УТ< 3-х лет. Нагрузка 14 час. в неделю

Таблица 9

№ №	Содержание занятий (виды подготовки)	Всего о часов	Соревновательный			Переходный		Подготовительный			Соревновательный			
			месяцы											
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1	Общая физическая подготовка	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
2	Специально-физическая подготовка	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
3	Участие в спортивных соревнованиях	50	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4
4	Техническая подготовка	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
6	Инструкторская и судейская практика	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	72	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
8	Интегральная подготовка	188	16	16	16	15	15	15	15	16	16	16	16	16
Всего часов за 52 недели		728	61	61	61	60	60	60	60	61	61	61	61	61

**ПЛАН-ГРАФИК
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ
ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГОД**

ССМ Нагрузка 16 час. в неделю

Таблица 10

№ №	Содержание занятий (виды подготовки)	Всего о часов	Соревновательный			Переходный		Подготовительный			Соревновательный			
			месяцы											
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1	Общая физическая подготовка	125	11	11	11	10	10	10	11	11	10	10	10	10
2	Специально-физическая подготовка	83	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7
3	Участие в спортивных соревнованиях	58	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4
4	Техническая подготовка	150	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	92	7	8	8	7	8	8	7	7	8	8	8	8
6	Инструкторская и судейская практика	17	4			2	3		1	2	1		2	2
7	Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	82	6	7	7	7	6	7	7	7	7	7	7	7
8	Интегральная подготовка	225	18	19	19	19	19	19	19	18	19	19	18	19
Всего часов за 52 недели		832	70	70	69	69	69	69	69	70	69	69	69	70

**ПЛАН-ГРАФИК
РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ
ПО СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ГОД**

ЭВСМ нагрузка 18 час. в неделю

Таблица 11

№ №	Содержание занятий (виды подготовки)	Всего о часов	Соревновательный			Переходный		Подготовительный			Соревновательный			
			месяцы											
			I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1	Общая физическая подготовка	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
2	Специально-физическая подготовка	94	8	8	8	8	7	8	7	8	8	8	8	8
3	Участие в спортивных соревнованиях	103	9	8	9	9	8	9	9	9	8	9	8	8
4	Техническая подготовка	94	8	8	8	8	7	8	7	8	8	8	8	8
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	178	14	15	15	14	15	15	15	15	15	15	15	15
6	Инструкторская и судейская практика	28	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2
7	Медицинские и медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	84	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	Интегральная подготовка	271	22	23	22	22	25	22	23	21	23	22	23	23
Всего часов за 52 недели		936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

2.3.4. РАБОТА ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ ПЛАНАМ

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-тренировочного мероприятия и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно - тренировочного процесса спортивная школа составляет и использует индивидуальные учебно - тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта РФ и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.3.5. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике. Виды учебно-тренировочных мероприятий (сборов) и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) по этапам подготовки приведена в таблице 12.

Таблица 12

Приложение № 3 к ФССП по виду спорта футбол

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)			
		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 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 тренировочные мероприятия	-	-	до 60 суток	

2.3.6. ПЛАНИРУЕМЫЙ ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки футболистов (футболисток). Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие футболистов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке футболистов, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта футбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта футбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» приведены в таблице 13.

Таблица 13

Приложение № 4 к ФССП по виду спорта футбол

Виды спортивных соревнований	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		
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	2

2.3.7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных

группах (до трех лет). Необходимые умения и навыки для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований для обучающихся на каждом этапе подготовки приведены в таблице 14.

Таблица 14

№ п/п	Этап подготовки	Необходимые умения и навыки обучающихся
1	УТ-2	уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером-преподавателем
2	УТ-3	- необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися; - находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов; - уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером-преподавателем разминку в группе; - совместно с тренером-преподавателем принимать участие в судействе учебных-тренировочных игр в своей группе; - уметь вести прокол соревнований
3	УТ-4-5	- привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов с обучающимися младших возрастов; - привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах
4	ССМ-1	- уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя; - правильно демонстрировать технические приемы; - замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися; - помогать тренеру-преподавателю в разучивании отдельных упражнений, приемов с юными обучающимися младших возрастных групп; - по судейской практике обучающиеся должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи, секретаря, секундометриста и судьи на линии.
5	ССМ-2	-самостоятельно полностью проводить разминку; - уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств; - подбирать упражнения для совершенствования технических элементов и приемов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок; - знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе.
6	ССМ-3, ВСМ-1	- выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту

2.3.8. МЕДИКО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «футбол». Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. К здоровью обучающихся предъявляются большие требования,

так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Медицинский контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста обучающихся, уровня их функциональной готовности к выполнению тренировочно-соревновательной нагрузки. Основным мероприятием в данном направлении является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного обучающегося.

Содержание медицинского контроля предусматривает исследование морфофункциональных признаков, особенностей высшей нервной деятельности и уровня проявления личностных качеств, определение координационных способностей, физической и технической подготовленности обучающихся.

Медицинский контроль за обучающимися осуществляется силами врачей ФСД и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерско-педагогическим коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки обучающихся и проводится не реже 2 раз в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.

Главная особенность врачебного обследования обучающихся — это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчётом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Для восстановления работоспособности обучающихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности учебно-тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей обучающихся.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после учебно-тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после макроцикла соревнований, перманентно.

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой частью процесса спортивной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. В число первых входят:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- распорядок дня;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, подводный душ-массаж, суховоздушная и парная баня) и другие.

Медико - восстановительные мероприятия проводятся с целью медико - биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности обучающихся, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные

восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, контрастный душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям; проведение курсов витаминизации и использование биологически активных пищевых добавок.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления сон - отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После учебно-тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми, купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, гидромассаж) следует чередовать по принципу: один день одно средство. Психорегуляция реституционной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных

нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также стандартизованные функциональные пробы.

Физические средства восстановления, технологические режимы которых соответствуют рекомендованной направленности, необходимо использовать в конце тренировочного и соревновательного дня или в день отдыха. Несмотря на то, что эти процедуры могут привести к временному понижению функциональной активности организма, в дальнейшем они создают оптимальные предпосылки для восстановления после больших физических нагрузок, а также накопления энергетического потенциала и выхода организма на качественно новый уровень работоспособности на следующий день. Для усиления эффекта можно использовать одно или несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка для обучающихся и рационального питания. Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Восстановительные мероприятия и средства для каждого этапа подготовки приведены в таблице 15.

Таблица 15

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, гигиенический душ, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации), Этап совершенствования спортивного мастерства			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение	3 мин,
		разминка,	10-20 мин,
		массаж,	5-15 мин,
		активизация мышц, психорегуляция мобилизующей направленности	растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин, само- и гетерорегуляция

Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само-и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа послетренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону)	8-10 мин
		Душ-теплый, умеренно холодный, теплый	5-10 мин
		Сеансы аэроионотерапий	5 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительная тренировка, туризм
		Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
		Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней	Восстановительные тренировки ежедневно
		Сауна	1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды, биологически активные пищевые добавки	4500-5500ккал/день, режим аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на: текущее восстановление в ходе выполнения упражнений; срочное восстановление, происходящее сразу

после окончания работы; отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки; стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации, как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «сверхвосстановления», или суперкомпенсации.

2.4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»;

- контроль выполнения квалификационных требований обучающимися соответствующего года учебно-тренировочного этапа.

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:

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;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- выполнить нормы и условия для присвоения юношеских спортивных разрядов;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» 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 «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «футбол»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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 «футбол»;
- 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 виду спорта «футбол»;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда;
- 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.

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 виду спорта «футбол»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях.

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.

2.4.1. КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

2.4.1.1. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Таблица 16

Приложение № 6 к ФССП 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	6,50
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

2.4.1.2. НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ

**ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И
ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Таблица 17

Приложение № 7 к ФССП 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 3х10 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 3х10 м	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. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»	

**2.4.1.3. 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»**

Таблица 18

Приложение № 8 к ФССП 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 3х10 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 3х10 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.Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд		разряд «второй спортивный разряд»	

**2.4.1.4. 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»**

Таблица 19

Приложение № 9 к ФССП 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»				
	Ведение мяча 10 м	с	Не более	
			2,10	2,30
	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	Не более	
			6,60	6,90
	Ведение мяча 3x10 м	с	Не более	
			8,30	8,60
	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
	Вбрасывание мяча на дальность	м	Не менее	
			18	15
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд		«первый» спортивный разряд	

2.5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целенаправленная и систематически организованная воспитательная работа в спортивной школе ведет к повышению спортивных результатов, успеваемости обучения в школе и определяет дальнейший жизненный путь обучающихся.

В воспитательной работе особое место занимают вопросы подготовки всесторонне развитых, трудолюбивых и образованных, дисциплинированных,

активных спортсменов во время многолетней спортивной подготовки футболистов.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями: первый в процессе систематических, регулярных тренировочных занятий; второй — в процессе спортивных соревнований.

В воспитательной работе в процессе тренировочных занятий важно уметь сочетать общие задачи воспитания, которые вытекают из специфики спортивной деятельности.

В соревнованиях проверяются на прочность качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств футболистов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства. В соревновании противоборство спортсменов представляет собой хорошо продуманные действия в экстремальных условиях, в которых возникают самые неожиданные ситуации и победителем в которых выходят те, которые на высшем уровне подготовлены технически, тактически, теоретически и физически, с одной стороны, и в нравственно-волевом аспекте — с другой.

В процессе многолетней подготовки футболистов выделяют следующие воспитательные средства:

- личный пример тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

В свою очередь эффективность воспитательной работы в полной мере обусловлена рядом проводимых воспитательных мероприятий:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Планирование воспитательной работы в спортивной школе должно осуществляться в трех основных формах:

- первая — годовой план воспитательной работы;

- вторая — календарный план на месяц;
- третья — план работы тренера.

При планировании воспитательной работы следует учитывать год обучения и уровень спортивной подготовленности обучающихся, пол занимающихся и реальные условия эффективного нравственно-волевого воспитания.

Достижение положительных результатов воспитательной работы возможно при соблюдении следующих условий:

- диагностика личностных особенностей нравственно-волевого развития обучающихся как условие индивидуализации воспитательного процесса;
- прогнозирование и реализация личностного и социально-ценностного результата спортивной деятельности каждого обучающегося;
- конструирование целей спортивной деятельности, адекватных интересам, психофизическим возможностям, личностному и социальному развитию детей;
- комплексное использование индивидуальных, групповых и коллективных форм взаимодействия обучающихся;
- стимулирование самостоятельности и самостоятельности обучающихся, адекватных их нравственно-волевой зрелости;
- создание субъект-субъектных отношений между обучающимися и тренерами-преподавателями с уважительным отношением к личности, ее ценностям, мнениям, выбору решений;
- моделирование в учебно-тренировочных занятиях ситуаций, внешних и внутренних предпосылок, приближенных к условиям реальных соревнований и требующих самостоятельного выбора нравственных волевых решений, поступков, творческой активности;
- систематический анализ и моральная оценка тренером-преподавателем и обучающимися результатов и мотивов поступков и действий каждого члена спортивного коллектива.

Особое место в проведении с юными футболистами воспитательной работы занимают соревнования. Наблюдая за поведением и высказываниями обучающихся во время игр, тренеры-преподаватели получают информацию о состоянии формирования коллектива, делают выводы об индивидуальных особенностях юных футболистов. Такая информация позволяет внести необходимые коррективы в систему воспитательной работы со своими подопечными.

Отсутствие привычных факторов воздействия (семья, школа, товарищи, знакомые) приводит к тому, что тренер-преподаватель становится главным и зачастую единственным руководителем воспитательного процесса. Такая

ситуация, естественно, накладывает на тренера-преподавателя серьезную ответственность.

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 20.

Таблица 20

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта футбол и терминологии, принятой в виде спорта футбол; - 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 вида спорта футбол.	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 программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ		

4.1.	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
------	---	--	----------------

2.6. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, предоставлен в таблице 21.

Таблица 21

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.7. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ, КАДРОВЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации Программы. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;- наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров ;наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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 № 61238) (с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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

2.7.1. ТРЕБОВАНИЯ К КАДРАМ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИЕ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Требования к кадрам, осуществляющих спортивную подготовку должны соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н "Об утверждении профессионального стандарта "Тренер-преподаватель" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.01.2021 N 62203), Профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы¹.

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» Организация осуществляет следующее материально-техническое обеспечение:

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- опускается наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых, допускается наличие восстановительного центра;

- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;

¹ Пункт 6 ЕКСД

- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

2.7.2. ТРЕБОВАНИЯ К МЕТОДИЧЕСКОМУ ОБЕСПЕЧЕНИЮ

Подготовка обучающихся, проходящих спортивную подготовку, обеспечивается путем реализации комплекса мероприятий, включающего также методическое обеспечение.

Методическое обеспечение спортивной подготовки осуществляется путем организации и ведения методической работы с обучающимися, проходящими спортивную подготовку, а также с тренерами-преподавателями, осуществляющими спортивную подготовку.

Основными направлениями методического обеспечения Организации являются:

- подготовка предложений по совершенствованию законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- подготовка предложений по развитию системы подготовки обучающихся, проходящих спортивную подготовку;
- взаимодействие с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, органами местного самоуправления в области физической культуры и спорта, иными органами государственной и муниципальной власти;
- анализ деятельности Организации;
- разработка программ профессиональной переподготовки и повышения квалификации тренеров-преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку;

Задачи методической работы:

- мониторинг и анализ деятельности Организации;

- разработка методических рекомендаций по совершенствованию деятельности Организации и лиц, осуществляющих спортивную подготовку;
- консультирование обучающихся и тренеров-преподавателей, осуществляющих спортивную подготовку.

2.7.3. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 22

Приложение № 10 к ФССП по виду спорта футбол

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 м)	штук	8
4.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
5.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
6.	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
7.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
8.	Стойки для обводки	штук	20
9.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
10.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
11.	Тренажёр «лесенка»	штук	на группу 2
12.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
13.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
для спортивной дисциплины «футбол»			
14.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
15.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
16.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
17.	Мяч футбольный (размер №3)	штук	14
18.	Мяч футбольный (размер №4)	штук	14

19.	Мяч футбольный (размер №5)	штук	12
-----	----------------------------	------	----

Таблица 23

Приложение № 10 (таблица №2) к ФССП по виду спорта футбол

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
			Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			1й год	2й год	3й год	До 3х лет	Свыше 3х лет		
			Количество						
Для спортивной дисциплины «футбол»									
Мяч футбольный (размер №3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-	-
Мяч футбольный (размер №4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-	-
Мяч футбольный (размер №5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6	4

2.7.4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица 24

Приложение № 11 (таблица 1) к ФССП по виду спорта футбол

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

Таблица 25

Приложение № 11 (таблица 2) к ФССП по виду спорта футбол

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)
1	Брюки	штук	на	-	-	1	1	1	1	1	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/ п	наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)	количество	срок эксплуатации (месяцев)
	тренировочные для вратаря		обучающего								
	Гетры футбольные	пар		2	1	2	1	2	1	2	1
	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
	Костюм спортивный парадный	штук		-	-	-	-	1	1	1	1
	Костюм спортивный тренировочный	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
	Перчатки футбольные для вратаря	пар		-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
	Свитер футбольный для вратаря	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект		-	-	1	1	1	1	1	1
	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук		1	1	2	1	2	1	2	1
	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук		1	1	2	1	2	1	2	1
	Шорты футбольные	штук		1	1	2	1	2	1	2	1
	Щитки футбольные	пар		-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»											
	Бутсы футбольные	пар		-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

2.7.5. ТРЕБОВАНИЯ К КОЛИЧЕСТВЕННОМУ И КАЧЕСТВЕННОМУ СОСТАВУ ГРУПП СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 26

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спортивной подготовке	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (чел)
			Мин.	
1	2	3	4	6
Этап начальной подготовки (НП)	1 г	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке	7	14
	2 г	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке	8	14
	3 г	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке	9	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТ)	1 г	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической и тактической подготовке	10	10
	2 г	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической и тактической подготовке	11	10
	3 г	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической и тактической подготовке, 2 юношеский спортивный разряд	12	10
	4 г	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической и тактической подготовке, 1 юношеский спортивный разряд	12	10
	5 г	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической и тактической подготовке, 3 спортивный разряд	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Без ограничений	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической и тактической подготовке 2 спортивный разряд	14	6
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	Без ограничений	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, технической и тактической подготовке 1 спортивный разряд	16	4

Спортивные разряды присваиваются за выполнение требований и норм Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) по результатам участия в официальных соревнованиях.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит практические материалы и методические рекомендации по организации и проведению учебно - тренировочной работы с обучающимися на различных этапах спортивной подготовки.

3.1 РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ОТБОРА ЛИЦ, ДЛЯ ИХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ В СЕБЯ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРОСМОТРУ И ТЕСТИРОВАНИЮ КАНДИДАТОВ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, технических, координационных, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей программы.

Индивидуальный отбор проводится при приеме в Организацию на этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства и при переходе из одной в другую физкультурно-спортивную организацию спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Индивидуальный отбор включает в себя два этапа:

1 этап - тестирование по выполнению нормативов общей физической, специальной физической, технической и теоретической подготовки, для зачисления в группы на различные этапы спортивной подготовки в соответствии с утвержденным федеральным стандартом по виду спорта футбол;

2 этап - просмотр поступающего в условиях тренировочного процесса для выявления технической оснащенности и уровня игрового мышления.

К индивидуальному отбору допускаются поступающие, представившие полный пакет документов для зачисления в Организацию, в соответствии с Положением о порядке приема, зачисления, переводе, отчислении и восстановлении лиц в Организацию. Организация самостоятельно устанавливает сроки приема документов в текущем году, но не позднее, чем за две недели до проведения индивидуального отбора. Последний день приема документов за два дня до начала индивидуального отбора.

Лица, прошедшие первый этап отбора, определяются по наивысшему среднему баллу выполненных тестовых упражнений, и получают возможность участвовать во втором этапе.

Для оценки результатов индивидуального отбора в Организации принимается трехбалльная система оценки показателей. Баллы фиксируются в протоколе индивидуального отбора секретарем комиссии.

Организация самостоятельно устанавливает систему оценок контрольных упражнений (тестов) по трехбалльной системе (по трем уровням):

- средний уровень - 1 балл;
- выше среднего уровня – 2 балла;
- высокий уровень -3 балла.

Успешно прошедшими индивидуальный отбор считаются поступающие получившие средний балл не ниже «2».

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Влияние физических качеств обучающихся на результативность приведены в таблице 27.

Таблица 27

№ п/п	Физические качества	Уровень влияния
1.	Быстрота	3
2.	Сила	2
3.	Выносливость	3
4.	Координация	2
5.	Гибкость	1

Условные обозначения для таблицы 27:

- 3 – значительное влияние;
- 2 – среднее влияние;
- 1 – слабое влияние.

Индивидуальный отбор поступающих проводится также путем сдачи тестов с целью зачисления лиц в Организацию, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта футбол.

3.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ФУТБОЛИСТОВ

Для успешного осуществления многолетней тренировки обучающихся на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

1. Многолетнюю подготовку футболистов следует рассматривать как единый учебно-тренировочный процесс, обеспечивающий преемственность целей, задач, средств и методов на всех этапах учебно-тренировочных занятий с первого до одиннадцатого года обучения.

2. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы в пределах, которых

обучающие добиваются своих высших достижений.

3. В процессе многолетней подготовки необходимо обеспечить преемственность и увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на протяжении многолетней подготовки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону увеличения удельного веса средств специальной физической подготовки.

5. Следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе обучающихся. Специальная подготовленность спортсмена будет должным образом повышаться лишь в том случае, если нагрузки на всех этапах многолетней подготовки полностью соответствуют возрастным и индивидуальным возможностям обучающегося.

Основываясь на общих закономерностях построения учебно-тренировочного процесса, в программе для каждого этапа подготовки разработаны допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок, определены задачи и преимущественная направленность занятий с учетом возрастных особенностей и должного уровня специальной подготовленности.

Занятия проводятся в форме тренировки, теоретической подготовки, проведения соревнований, бесед, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи футбольного образования. В ходе проведения тренировок используется, в том числе и индивидуальный подход. На тренировках по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.).

Основой для планирования тренировочной работы являются программы подготовки, разработанные Российским футбольным союзом:

1. «Программа подготовки футболистов 6-9 лет».
2. «Программа подготовки футболистов 10-14 лет».
3. «Программа подготовки футболистов 15-17 лет».

Программный материал структурируется в зависимости от возрастных особенностей обучающихся, уровня подготовленности, блоковой периодизации и требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол.

3.3. ПЕРЕЧЕНЬ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ПРИМЕНЯЕМЫХ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ, ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Спортивная подготовка — это процесс, который реализуется определенными средствами. Эти средства характеризуют данный процесс как целенаправленную физическую деятельность. К ним относятся физические упражнения разных типов. Классифицируются они относительно необходимого

спортивного усовершенствования, а именно: направленные на подготовку к соревнованиям, на общую подготовку спортсменов и специально-подготовительные. Соревновательные упражнения включают условия схожие с условиями спортивных соревнований, и имеют довольно высокие требования к уровню подготовленности спортсмена. Это делает данный вид упражнений не таким эффективным как специально-подготовительные, поскольку второй вид учитывает особенности определенного вида спорта, и не направлен на достижение высоких результатов во время проведения тренировки.

Подготовка спортсмена — это комплексный педагогический процесс, который включает в себя множество факторов, которые в целостности способствуют достижению цели. Поэтому разделяют 5 видов спортивной подготовки:

Теоретическая подготовка. Базу или центр спортивной подготовки составляют все необходимые теоретические знания и навыки, которые необходимы для успешного физического развития в рамках определенного вида спорта.

Физическая подготовка. Процесс развития физических качеств и функциональных возможностей организма, с целью осуществления возможности достижения высоких спортивных результатов.

Техническая подготовка. Этот вид подготовки подразумевает овладение определенными техническими навыками двигательной деятельности, которые присущи отдельным видам спорта.

Тактическая подготовка. Это процесс овладения рациональными тактическими приемами для ведения эффективной соревновательной деятельности. При этом специальные технические приемы – неотъемлемая часть данной подготовки.

Психологическая подготовка. Спортивная деятельность напрямую связана с психологическим давлением. Поэтому подготовка спортсмена должна предусматривать развитие стрессоустойчивости, его моральных и волевых качеств.

Техническая подготовка. Этот вид подготовки подразумевает овладение определенными техническими навыками двигательной деятельности, которые присущи отдельным видам спорта.

Тактическая подготовка. Это процесс овладения рациональными тактическими приемами для ведения эффективной соревновательной деятельности. При этом специальные технические приемы – неотъемлемая часть данной подготовки.

Следует также отметить, что спортивная подготовка — это целенаправленный педагогический процесс, который должен быть грамотно и методически верно организован с точки зрения чередования и объединения всех видов спортивной подготовки.

Основными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения, оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы.

Физические упражнения — это двигательные действия, при выполнении которых решаются задачи спортивной тренировки. Оздоровительные силы природной среды и гигиенические факторы (солнечная радиация, свойства воздушной и водной среды и пр.) служат средствами укрепления здоровья, закаливания и повышения работоспособности человека. Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать «способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера».

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Метод строго регламентированного упражнения.

В методах этого типа деятельность обучающихся организуется и регулируется с возможно полной регламентацией, которая состоит из:

- твердо предписанной программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
- точном дозировании нагрузки, управление ее динамикой по ходу упражнения, а также в возможно четком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке чередования их с фазами нагрузки.
- создания или использования внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих выполнению заданий, дозирование нагрузки, контролю за ее воздействием).

Смысл такой регламентации заключается в том, чтобы обеспечить оптимальные условия для усвоения новых двигательных умений, навыков или гарантировать точно направленное воздействие на развитие качеств и способностей.

Методы строго регламентированного упражнения имеют множество конкретных вариантов, применение которых зависит в первую очередь от содержания занятий и этапов, последовательно сменяющихся в процессе подготовки. В спортивной практике выделяется ряд разновидностей методов строго регламентированного упражнения. К ним относятся, прежде всего, две основные группы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание

двигательных качеств.

Игровой метод.

Значение игры как многообразного общественного явления выходит далеко за сферу физического воспитания и даже воспитания в целом. Однако одна из главнейших функций игры - педагогическая: игра издавна является одним из основных средств и методов воспитания в широком смысле слова.

Соревновательный метод.

Соревновательный метод в процессе спортивных тренировок используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. Основная определяющая черта соревновательного метода - сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможно высокое достижение. Отсюда вытекают и все другие особенности этого метода.

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения создают особый эмоциональный и физиологический «фон», который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному появлению функциональных возможностей организма. Во время состязаний, особенно значимых в личном и в общественном отношениях, в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов.

Соревновательный метод характеризуется также унификацией предмета состязания, порядка борьбы за победу и способов оценки достижения.

Словесные и сенсорные методы.

Словесные и сенсорные методы - методы использования слова и чувственной информации. В учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях слово может быть использовано и выражено в форме:

- рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктажа (разъяснения задания);
- сопроводительного пояснения (комментарии по ходу выполнения); - указаний и команд (в повелительном наклонении);
- оценки (текущая коррекция выполнения);
- словесного отчета и взаимопояснения;
- самопроговаривания стержневых установок выполнения (например, «сильнее», «держать» и др.).

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность: в физическом воспитании, наряду с визуальным восприятием, включает слуховые и мышечные ощущения, что позволяет создание более полной картины выполнения движений, действий, деятельности в целом.

В состав сенсорных методов входят:

- метод направленного «прочувствования» движения (с акцентом на

основе или каких-либо деталей техники);

- метод ориентирования (введение в задание дополнительных ориентиров);

- методы лидирования и текущего программирования (видео-, звуко-лидеры и пр.).

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, обще дидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

Эффективность тренировочных занятий в большей степени зависит от их правильной организации, которая позволяет обеспечить плотность занятий, оптимальную дозировку выполняемых упражнений, действенный контроль, учет индивидуальных особенностей спортсменов. Рекомендуется различать следующие формы организации занятий: фронтальную, групповую, индивидуальную и свободную.

При фронтальной форме организации занятий группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения (иногда под счет).

Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности. При фронтальной форме организации обучающихся, тренер-преподаватель имеет хорошие возможности для руководства группой, однако ограничивается индивидуальным подходом к обучающимся.

При групповой форме организации занятий спортсмены выполняют одинаковую учебно-тренировочную нагрузку. При такой форме организации занимающихся имеются хорошие условия для соревновательного микроклимата, взаимопомощи при выполнении упражнений. Однако эта форма затрудняет контроль за качеством выполнения заданий, индивидуальный подход к обучающимся.

При индивидуальной форме организации занятий каждый спортсмен, обучающийся в группе, получает индивидуальное задание и выполняет его самостоятельно. В числе преимуществ этой формы следует отметить хорошие условия для индивидуального дозирования и коррекции нагрузки, воспитания самостоятельности, настойчивости и уверенности в своих силах.

К недостаткам индивидуальной формы организации занятий относится отсутствие соревновательных условий, помощи и стимулирующего влияния со стороны других обучающихся.

Свободная форма занятий может использоваться спортсменами высокого класса, имеющих большой тренировочный стаж, необходимые специальные знания и опыт.

Повышению эффективности тренировочных занятий способствует выбор рациональных организационно-методических форм. Наиболее распространены круговая и стационарная формы проведения тренировочных занятий.

3.4. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка спортсменов осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Недельный режим спортивной подготовки, является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать в тренировочных группах - 4 академических часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебно-тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем плана спортивной подготовки каждой группы был выполнен полностью.

Большая нагрузка - занятие продолжительностью 2-3 часа с плотностью до 90% и высокой интенсивностью.

По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке - специальные упражнения, выполняемые на максимальной (около предельной) скорости со значительным перемещением.

По тактической подготовке - упражнения сверх соревновательной насыщенности: игры и игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

Средняя нагрузка - занятие продолжительностью 1,5 - 2 часа со средней

плотностью и умеренной интенсивностью.

В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции).

В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию техники обучающегося.

В тактическую подготовку - упражнения по разучиванию новых комбинации, игровые упражнения 3х2, 4х3, 4х2 и т.д., обычные двухсторонние игры в комплексном учебно-тренировочном занятии.

Малая нагрузка - занятие продолжительностью 45-90 мин с уменьшенной интенсивностью.

В физическую подготовку входят общие развивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию.

В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию в технике (без единоборств и больших перемещений).

В тактическую подготовку - упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях; игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6).

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм футболиста адаптируется к определенным нагрузкам. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. В старших тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу.

Трем уровням нагрузки соответствует следующее пульсовые зоны:

- большая нагрузка - свыше 14500 сердечных сокращений;
- средняя нагрузка - от 8000 до 14500 сердечных сокращений;
- малая нагрузка - до 8000 сердечных сокращений.

3.5. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Главная задача, стоящая перед тренером-преподавателем и спортсменом – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно

преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в учебно-тренировочном процессе в виде спорта футбол способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка — это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение учебно-тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика учебно-тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре учебно-тренировочного процесса (учебно-тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания учебно-тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в учебно-тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия учебно-тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени

необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

Цикличность учебно-тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, учебно-тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы учебно-тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Основными формами учебно-тренировочного процесса в спортивной школе по футболу являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, тренировочные и товарищеские игры, учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на учебно-тренировочных сборах, восстановительно-профи. К занятиям по футболу допускаются занимающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебно-тренировочной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

В Организации разрабатываются перспективные (на олимпийский цикл), текущие (на календарный год) и оперативные (на каждый месяц, микроцикл и отдельные занятия) планы.

Перспективное планирование тренировки — это составление плана на ряд лет на основе анализа многолетней тренировки футболистов, передового опыта, результатов научных исследований, позволяет определить этапы реализации программы спортивной подготовки. Ежегодное планирование позволяет составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации, сдачи контрольных нормативов.

Ежемесячному планированию (не позднее, чем за месяц до планируемого срока) подлежат инструкторская и судейская практика, а также восстановительные и другие мероприятия.

Для проведения занятия необходим конспект, в котором тренер-преподаватель отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения. Конспект состоит из общей характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей.

Часть первая - подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи. Первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечно-сосудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй - настроенные упражнения.

Часть вторая - основная. В этой части занятия решению подлежит основная его задача - обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Часть третья - заключительная (заминка). Задача - создание условий для развертывания восстановительных процессов.

Можно использовать и более сложную структуру тренировочных занятий:

- Разминка.
- Обучение технике игровых приемов стандартных условиях (школа техники футбола).
- Обучение умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики футбола).
- Игра в футбол с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать).
- Игра по правилам футбола.
- Развитие базовых физических качеств (для младших юношей) и совершенствование этих качеств (для старших юношей).
- Заминка.

Можно проводить занятия, планируя упражнения в каждой части тренировки. И тогда в тренировке будет 7 частей. Можно сузить программу занятия, пойти по другому пути и после разминки (1-я часть занятия) использовать упражнения для обучения технике игровых приемов в стандартных условиях (2-я часть занятия), затем поиграть в футбол с заданиями (4-я часть занятия) и закончить тренировку заминкой (7-я часть занятия). В этом случае тренировка будет состоять из 4-х частей.

Можно в тренировке обойтись вообще без традиционной разминки (бег, общеразвивающие упражнения и т.д.) и выполнять вместо нее с пониженной интенсивностью основные технические приемы, которые изучались на предшествующих тренировочных занятиях.

Требования в современном футболе настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой

подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.

Используя программы спортивной подготовки по годам подготовки, каждый тренер разрабатывает план теоретической подготовки. Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Проводится теоретическая подготовка главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером, врачом и самим футболистом его текущего функционального состояния, сопоставления этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 минут, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия - от 45 до 90 минут. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.).

3.6. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ

1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
3. При проведении учебно-тренировочных занятий по футболу возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:
 - травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на стадионе и в спортивном зале.
4. Учебно-тренировочные занятия по футболу должны проводиться в спортивной экипировке.
5. При проведении занятий по футболу, в спортивном зале (на стадионе) должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

7. О каждом несчастном случае тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации Организации, оказать первую помощь пострадавшему.

8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий по футболу, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний по технике безопасности.

Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий:

- Начинать, делать остановки и заканчивать учебно-тренировочное занятие (игру), только по команде тренера-преподавателя, строго выполнять правила игры избранного вида спорта.

- Соблюдать дисциплину, избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков, не применять грубых и опасных приемов.

- Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

- Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера-преподавателя.

- Выполнять упражнения, которые определены тренером-преподавателем.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации организации. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

- При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации Организации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

- При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся с спортивных площадок через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации Организации и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании тренировочных занятий:

- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь;

- Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

3.7. ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ВРАЧЕБНОГО, ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И БИОХИМИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Врачебный контроль – это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности обучающихся. Он направлен на изучение состояния здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок. Основная форма врачебного контроля – врачебное обследование.

Периодичность врачебного контроля – 2 раза в год. Врачебное обследование подразделяется на первичное, повторное и дополнительное.

Первичное обследование проводится, чтобы решить вопрос о допуске к занятиям спорта.

Повторное проводится, чтобы убедиться, насколько соответствуют объём и интенсивность нагрузки состоянию здоровья, а также для того, чтобы корректировать тренировочный процесс.

Дополнительные врачебные обследования проводятся для того, чтобы решить вопрос о возможности приступить к учебно-тренировочным занятиям после перенесенных заболеваний и травм.

Углубленной формой врачебного контроля является диспансеризация – система мероприятий по укреплению здоровья и длительному сохранению высокой спортивной работоспособности, направляемая на то, чтобы предупредить и выявить ранние признаки нарушения здоровья и функционального состояния.

Проводятся 1-2 раза в год и включают обследование физического развития по таким показателям как рост, масса, толщина жировой прослойки, цвет кожи, осанка, форма спины, ног, окружность грудной клетки.

Врачебно-комплексный контроль – это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм обучающегося тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. С помощью врачебно-комплексного контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты. Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха. Отставленный тренировочный эффект даёт возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха изменения происходящие в организме в поздних фазах восстановления – на другой и последующие после нагрузки дни. Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

Врачебно-комплексный контроль проводится в форме текущих

обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнений. Спортивная подготовка предусматривает регулярный врачебно-педагогический контроль, реализуемый посредством наблюдений врача в процессе учебно-тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебный контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учётом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви обучающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

Важнейшей задачей врачебного контроля является оказание помощи тренерам-преподавателям в постановке учебно-тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру-преподавателю полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами-преподавателями анализировать правильность избранных методов тренировок;
- вместе с тренерами-преподавателями регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;
- обсуждать и уточнять вместе с тренерами-преподавателями индивидуальные планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;
- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь её оздоровления и соответствия задачам учебно-тренировочных занятий;
- помогать тренерам-преподавателям повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены.

Врачебно-контрольные наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере учебно-тренировочных занятий. Все это значительно сближает врача и

тренера-преподавателя в осуществлении стоящих перед ними общих задач. Принципиальным положением врачебного контроля является то, что к физическим нагрузкам и соревнованиям допускаются только здоровые люди.

Центральной проблемой психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния обучающегося. К простым методам исследования относятся оценка субъективных ощущений, визуальные наблюдения за внешними признаками утомления, определение ЧСС, ЧД и АД, измерение массы тела, мощности вдоха и выдоха, ортостатическая проба, оценка сухожильных рефлексов, простейшие методики исследования нервной и нервно-мышечной систем и опорно-двигательного аппарата, само оценочные опросники, анкеты, шкалы.

Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях;
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объём и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований;
- степень совершенства различных восприятий параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность анализаторной деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), количественный и качественный состав которых отражает произошедшие функциональные изменения. Поэтому в спорте наряду с врачебным, педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена. Он осуществляется специалистами в лабораторных условиях.

Биохимические исследования в спортивной практике проводятся либо

самостоятельно, либо входят в комплексный медико-биологический контроль подготовки спортсменов высокой квалификации.

Основными задачами биохимического контроля, являются:

- оценка уровня общей и специальной тренированности спортсмена;
- оценка соответствия применяемых тренировочных нагрузок функциональному состоянию спортсмена, выявление перетренированности;
- контроль протекания восстановления после тренировки;
- оценка эффективности новых методов и средств развития скоро-силовых качеств, повышения выносливости, ускорения восстановления и т. п.;
- оценка состояния здоровья спортсмена, обнаружение начальных симптомов заболеваний.

Физические нагрузки, используемые для тестирования, можно разделить на два типа: стандартные и максимальные.

Стандартные физические нагрузки являются строго дозированными. Их параметры определены заранее. При проведении биохимического контроля в группе спортсменов эти нагрузки должны быть доступными для всех испытуемых и хорошо воспроизводимыми.

При оценке уровня тренированности с помощью стандартных нагрузок желательно подбирать группы спортсменов примерно одинаковой квалификации.

Стандартная нагрузка также может быть использована для оценки эффективности тренировок одного спортсмена. С этой целью биохимические исследования данного спортсмена проводятся на разных этапах тренировочного процесса с использованием одних и тех же стандартных нагрузок.

Максимальные, или предельные, физические нагрузки не имеют заранее заданного объёма. Они могут выполняться с заданной интенсивностью в течение максимального времени, возможного для каждого испытуемого, или в течение заданного времени, или на определенной дистанции с максимально возможной мощностью. В этих случаях объём нагрузки определяется тренированностью спортсмена.

3.7.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ БИОХИМИЧЕСКИХ ПРОЦЕССОВ В ПЕРИОД ОТДЫХА ПОСЛЕ НАПРЯЖЕННОЙ МЫШЕЧНОЙ РАБОТЫ (О.М. МИРЗОЕВ)

Выделяют методические, психологические и медико-биологические средства восстановления. Педагогические средства следует считать наиболее действенными, поскольку, какие бы эффективными медико-биологические и психологические средства не были бы, они могут рассматриваться только как вспомогательные, содействующие ускорению восстановления и повышению спортивных результатов только при рациональном построении тренировки. Процессы восстановления и время восстановления приведены в таблице 28.

Таблица 28

Процессы	Время восстановления
Восстановление O ₂ – запасов в организме	10-15с
Восстановление алактатных анаэробных резервов в	2-5мин
Оплата алактатного O ₂ - долга	3-5 мин
Устранение молочной кислоты	0,5-1,5ч
Оплата лактатного O ₂ - долга	0,5-1, 5ч
Ресинтез внутримышечных запасов гликогена	12-48ч
Восстановление запасов гликогена в печени	12-48ч
Усиление индуктивного синтеза ферментных и	12-72ч

Методические средства восстановления базируются на грамотной организации и построении тренировочного процесса и включают:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма занимающихся;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена;
- введение восстановительных микроциклов;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия;
- создание эмоционального фона тренировки;
- грамотно подобранное содержание разминки и заключительной части занятия;
- использование активного отдыха и расслабления.

3.8. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЛАНИРОВАНИЮ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней

специальной подготовки в выбранном виде спорта.

При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

Подготовка квалифицированных спортсменов в футболе - сложный, многофакторный, трудоёмкий и длительный процесс. Поэтому планирование спортивных результатов (достижений) в этом виде спорта носит вероятностный характер. Общие же рекомендации по планированию спортивных результатов можно представить следующим образом:

- выполнение юношеского разряда: после трёх лет спортивной подготовки;
- выполнение массового спортивного разряда - после пяти лет спортивной подготовки;
- выполнение первого спортивного разряда - после шести-семи лет спортивной подготовки.

3.9. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ С УКАЗАНИЕМ ВИДОВ УПРАЖНЕНИЙ, СРЕДСТВ И МЕТОДОВ ТРЕНИРОВКИ

Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Основная цель многолетнего тренировочного процесса в Организации - подготовить высококвалифицированных футболистов, способных в составе команды бороться за самые высокие места на региональных и российских соревнованиях, пополнить составы юношеских сборных команд республики, страны, команду ФК «Дружба» г. Майкоп.

В основе многолетней подготовки футболистов лежат принципы спортивной подготовки, свойственные всем видам спорта, принципы подготовки в спортивных играх и специфические принципы подготовки футболистов.

Реализуется с помощью специализированных (футбольных) и частично специализированных упражнений (другие спортивные игры, а также подвижные игры). Если используют непрерывный метод, то нагрузку регулируют изменением значений следующих компонентов:

- игровая задача, упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;
- число игроков, занятых в упражнении;
- размер площадки, на которой ее выполняют;

- продолжительность упражнения;
- средняя скорость (мощность, интенсивность) ее выполнения;
- вариативность скорости (мощности, интенсивности).

Типичным примером такого упражнения является игра. В этом случае занятие строят по следующей схеме: разминка, один тайм игры, заключительная часть тренировки. Если же упражнение выполняют с перерывами (повторный метод), то компоненты будут такими:

- игровая задача упражнения и ограничения, вводимые в связи с ней;
- число игроков, занятых в упражнении;
- расположение на поле игроков;
- размер площадки, на которой выполняют упражнение;
- продолжительность упражнения;
- скорость (мощность, интенсивность) выполнения упражнений;
- число повторений упражнения;
- длительность интервалов отдыха между повторениями;
- характер отдыха;
- число повторений в серии и число серий.

Упражнения, выполняемые повторным методом, более всего используют в футболе. Изменение значений любого из компонентов упражнения приводит к изменению величины и направленности нагрузки. Основными в футболе являются игровые упражнения, которые включают в себя большие, средние и малые игры, а также специально-подготовительные упражнения.

Система подготовки спортивного резерва основывается на следующих принципах и подходах:

1. Целевая направленность подготовки юных футболистов на максимально возможные высшие спортивные достижения.

2. Программно-целевой подход выражается в прогнозировании спортивного результата на каждом этапе многолетней подготовки, обеспечивающий достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижения конкретных спортивных результатов.

3. Индивидуализация спортивной подготовки строится с учетом индивидуальных способностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

4. Принцип единства общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложено на начальных этапах многолетней подготовки футболиста, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

5. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их

содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

6. Для каждого этапа многолетней подготовки должен быть реализован дифференцированный подход в планировании нагрузок, правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки на спортсмена, основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

7. Содержание тренировки на каждом этапе предполагает строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающее эффективное выступление футболистов на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

3.9.1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица - 29

Тема и краткое содержание
Общая физическая подготовка
Строевые упражнения – основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу на время.
Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении.
Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия.
Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.
Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).
Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановками по сигналу, с заданием, с предметом в руках.
Прыжки на двух и одной ногах на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30 см.
Подвижные игры – «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».
Подвижные игры с элементами футбола. Эстафеты с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.
Гимнастические упражнения – ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, приставные шаги, шаги с подскоками, комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.
Спортивные игры по упрощенным правилам.
Развитие гибкости – общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и

круги.
Развитие быстроты – Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком, приставным шагом, прыжками). Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении) Челночный бег 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м. Челночный бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе. Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте.
Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом». Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.
Развитие ловкости – разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мяча в неподвижную цель.
Развитие силы – упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.
Развитие скоростно-силовых качеств – приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с передвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».
Развитие выносливости – равномерный и переменный бег до 400 м, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками.
Для вратарей. Рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках, вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

Техническая подготовка
НП-1
Изучение техники ведения мяча: с чередованием «стопа – бедро» одной ногой; с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами; головой; с чередованием «стопа – бедро – голова».
Изучение техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы, если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.
Изучение техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы, летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой
Изучение техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега
Изучение техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар
Изучение техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре
Изучение техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег с крестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости
Обучение прыжкам: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега
Обучение поворотам переступанием и в прыжке, на месте и в движении
Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях
Обучение обводке соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута
Обучение жонглированию мяча. Подвижные игры
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов

НП-2
Основы техники безопасности на соревнованиях по футболу
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Закрепление техники ведения мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель.
Закрепление техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы. Закрепление техники передачи мяча: короткие, средние и длинные;

выполняемые разными частями стопы.
Закрепление техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.
Закрепление техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.
Закрепление техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре.
Закрепление техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Закрепление техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.
Обучение поворотам переступанием и в прыжке, на месте и в движении.
Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях.
Обучение обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.
Обучение жонглированию мяча
Обучение ложным и обманным движениям. Подвижные игры с мячом
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов

III-3
Основы техники безопасности на занятиях и соревнованиях по футболу
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Закрепление техники ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель.
Закрепление техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы.
Закрепление техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняем разными частями стопы.
Закрепление техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.
Закрепление техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.
Закрепление техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:
Закрепление техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.
Закрепление техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.
Закрепление техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении.
Закрепление остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях.
Закрепление техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.
Закрепление жонглированию мяча. Подвижные игры с мячом
Обучение ложным и обманным движениям
Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов.

НП-3
Для вратарей. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом. Отбивание мяча одной двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.
Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.
Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.
Групповые действия. Взаимодействие двух или более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.
Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.
Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.
Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) отрывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.
Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке

3.9.2. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-2 ГОД)

В тренировочных группах теоретический материал распространяется на весь период подготовки. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом,

история футбола, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

Таблица 30

Тема
История развитие футбола.
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по футболу, требования, нормы и условия присвоения спортивных разрядов и званий, антидопинговые правила, предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние)
Основы спортивной подготовки.
Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.
Гигиенические знания, умения и навыки.
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
Основы спортивного питания.
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
Требования техники безопасности при занятиях футболом.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (1-2 ГОД)

Таблица 31

Тема и краткое содержание
Общефизическая подготовка
Строевые упражнения. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах
Команда для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.
Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.
Упражнение для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.
Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игра с элементами сопротивления.
Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.

Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.
Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.
Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.
Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.
Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.
Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.
Метание малого мяча на дальность и в цель.
Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).
Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах основными стилями, подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.
Плавание. Освоение одного из стилей плавания. Старты и повороты. Плавание без учета времени на 25, 50, 100 м и более. Эстафеты и игры с мячом на воде. Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка
Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов». «вызов номеров», «рывок за мячом». Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.
Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».
Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед,

боком, приставным шагом, прыжками). Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении) Челночный бег 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м. Челночный бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение <u>движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления</u>). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с передвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».
Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в сериях. Кроссы с переменной скоростью.
Для вратарей. Рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.
Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках, вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.
Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).
Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом. Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.
Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой и ногой. Прыжки с места с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами».

Техническая подготовка	
Т-1	
Закрепление техники ведения мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель.	
Закрепление техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы. Закрепление техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.	
Закрепление техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.	
Закрепление техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.	
Закрепление техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удар в реальной игре:	
Закрепление техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.	
Закрепление техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.	
Совершенствование техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении.	
Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях.	
Закрепление техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.	
Обучение жонглированию мяча	
Обучение ложным и обманным движениям	
Подвижные игры с мячом	
Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов	
Восстановительные мероприятия	

Техническая подготовка	
Т-2	
Совершенствование техники ведения мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель.	
Совершенствование техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы.	

Совершенствование техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.
Совершенствование техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.
Совершенствование техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.
Совершенствование техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:
Совершенствование техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.
Совершенствование техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.
Совершенствование техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении.
Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях.
Совершенствование техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.
Совершенствование жонглированию мяча
Обучение ложным и обманным движениям
Судейская практика
Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов
Восстановительные мероприятия
Для вратарей. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полета мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без нападения и с нападением. Ловля мяча на выходе.
Отбивание мяча, катящегося и летящего, без падения и с падением. Отбивание мяча на выходе. Ввод мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Ввод мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность.
Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.
Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.
Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков в атаке флангом и через центр.
Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлению «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.
Групповые действия. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор

позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.
Организация и построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот, тактика приема при ловли катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнерам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации при ведении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.
Учебные и тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

3.9.3. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (3-5 ГОД)

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить обучающихся с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Таблица - 31

Тема
История развитие футбола.
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по футболу, требования, нормы и условия присвоения спортивных разрядов и званий, антидопинговые правила, предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние)
Основы спортивной подготовки.
Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.
Гигиенические знания, умения и навыки.
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
Основы спортивного питания.
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
Требования техники безопасности при занятиях футболом.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (3-5 ГОД)

Таблица - 32

Тема
Общая физическая подготовка
Строевые упражнения в шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.
Команда для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.
Упражнение для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.
Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.
Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игра с элементами сопротивления.
Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.
Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.
Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.
Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.
Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.
Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.
Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.
Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.
Метание малого мяча на дальность и в цель.
Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).
Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах основными стилями, подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.
Плавание. Освоение одного из стилей плавания. Старты и повороты. Плавание без учета времени на 25, 50, 100 м и более. Эстафеты и игры с мячом на воде. Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка
Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов». «Вызов номеров», «Рывок за мячом». Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.
Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком, приставным шагом, прыжками). Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении) Челночный бег 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. Челночный бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с передвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».
Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в сериях. Кроссы с переменной скоростью.
Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом.
Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой и ногой. Прыжки с места с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами».
Для вратарей. Рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.
Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках, вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.
Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.
Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Техническая подготовка
Т-3
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Совершенствование техники ведения мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель.
Совершенствование техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы.
Совершенствование техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.
Совершенствование техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.
Совершенствование техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.
Совершенствование техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре.

Совершенствование техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.
Совершенствование техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.
Совершенствование техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении.
Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях.
Совершенствование техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.
Закрепление жонглирования мяча
Закрепление ложным и обманным движениям
Судейская практика
Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов
Кроссовая подготовка
Восстановительные мероприятия

Техническая подготовка
Т-4
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Совершенствование техники ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель.
Совершенствование техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы.
Совершенствование техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.
Совершенствование техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.
Совершенствование техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.
Совершенствование техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:
Совершенствование техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.
Совершенствование техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.
Совершенствование техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении.
Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях.
Совершенствование техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.
Судейская практика
Обучение ложным и обманным движениям
Подвижные игры с мячом
Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов
Кроссовая подготовка

Восстановительные мероприятия

Техническая подготовка
Т-5
Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов
Совершенствование техники ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель.
Совершенствование техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы.
Совершенствование техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.
Совершенствование техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.
Совершенствование техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.
Совершенствование техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:
Совершенствование техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.
Совершенствование техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.
Совершенствование техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении.
Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях.
Совершенствование техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.
СФП
Обучение ложным и обманным движениям
Судейская практика
Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов
Кроссовая подготовка
Восстановительные мероприятия
Для вратарей. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на уступающее движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.
Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по полю и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приемы.
Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с

использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободных от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых стандартных ситуаций.
Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.
Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.
Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимодействий при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющих игроков.
Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим схемам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.
Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне
Учебные и тренировочные игры. Переключения в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

3.9.4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица - 32

Тема
История развития футбола.
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по футболу, требования, нормы и условия присвоения спортивных разрядов и званий, антидопинговые правила, предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние)
Основы спортивной подготовки.
Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.
Гигиенические знания, умения и навыки.
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
Основы спортивного питания.
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
Требования техники безопасности при занятиях футболом.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица - 33

Тема и краткое содержание
Общая физическая подготовка
Строевые упражнения в шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Команда для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.
Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.
Упражнение для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.
Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игра с элементами сопротивления.
Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.
Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.
Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.
Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.
Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.
Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.
Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.
Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега.

Толкание ядра.
Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).
Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах основными стилями, подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.
Плавание. Освоение одного из стилей плавания. Старты и повороты. Плавание без учета времени на 25, 50, 100 м и более. Эстафеты и игры с мячом на воде. Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка
Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости по к сигналу, рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного День и ночь», «Вызов». «Вызов номеров», «Рывок за мячом». Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.
Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком, приставным шагом, прыжками). Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении) Челночный бег 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м. Челночный бег с <u>изменением способа передвижения</u> . Бег с «тенью» повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса обучающегося) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с передвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».
Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в сериях. Кроссы с переменной скоростью.
Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением

интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом.
Для вратарей. Рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.
Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках, вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.
Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.
Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой и ногой. Прыжки с места с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами».
Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.
Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Техническая подготовка
Совершенствование техники ведения мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель.
Совершенствование техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с

разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы.
Совершенствование техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.
Совершенствование техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.
Совершенствование техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.
Совершенствование техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:
Совершенствование техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.
Совершенствование техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.
Совершенствование техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении.
Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях.
Совершенствование техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.
Судейская практика
Обучение ложным и обманным движениям
Подвижные игры с мячом
Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов
Кроссовая подготовка
Восстановительные мероприятия
Совершенствование техники ведения мяча: внутренней и внешней сторонами подъема; с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений; с обводкой стоек; с применением обманных движений; с последующим ударом в цель.
Совершенствование техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы.
Совершенствование техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.
Совершенствование техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.
Совершенствование техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.
Совершенствование техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре.
Совершенствование техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.
Совершенствование техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.
Совершенствование техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в

движении.
Совершенствование техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута Судейская практика
Подготовка и сдача контрольно-переводных нормативов
Восстановительные мероприятия
Для вратарей. Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических действий
Индивидуальные действия. Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрование новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться в одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.
Групповые действия. Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрование новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться в одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.
Командные действия. Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство в игре головой, скоростную обводку и др.). Перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.
Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.
Групповые действия. Совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперника в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.
Командные действия. Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.
Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.
Учебные и тренировочные игры. Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

3.9.5. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица - 34

Тема
Теоретическая подготовка
История развития футбола.
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила по футболу, требования, нормы и условия присвоения спортивных разрядов и званий,

антидопинговые правила, предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние)
Спортивной подготовки.
Сведения о строении и функциях организма человека.
Гигиенические знания, умения и навыки.
Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
Основы спортивного питания.
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
Требования техники безопасности при занятиях футболом.

Таблица - 35

Тема и краткое содержание
Общая физическая и специально физическая подготовки (смотреть программный материал согласно таблицы 25)
Техника игры
<i>Удары по мячу ногой.</i> Совершенствовать точность ударов/ в цель, в ворота, движущемуся партнеру/. Уметь соизмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений / боком, спиной, к направлению удара, в прыжке, с падением/. Совершенствовать умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.
<i>Удары по мячу головой.</i> Совершенствовать технику ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.
<i>Остановка мяча.</i> Совершенствовать остановку мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.
<i>Ведение мяча.</i> Совершенствовать ведение мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.
<i>Ложные движения / финты /.</i> Совершенствовать финты с учетом развития у занимающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов / для каждого игрока/ в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.
<i>Отбор мяча.</i> Совершенствовать умение определять /предугадывать/ замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.
<i>Вбрасывание мяча.</i> Совершенствовать точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.
<i>Техника игры вратаря.</i> Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее /уступающее/ движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое

приземление при ловле мяча в броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.
Тактика игры
<i>Тактические действия полевых игроков.</i> Совершенствовать игру по избранной тактической системе, учитывая индивидуальные особенности игроков / быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть и умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку, надежный отбор мяча, умение плотно закрывать подопечного игрока и др./ Уметь перестраивать тактический план игры, сохраняя четкое взаимодействие в линиях защиты и нападения.
В нападении: совершенствовать - быстроту организации контратак, выполняя продольные и диагональные, средние, длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действий в завершающей фазе атаки.
В защите: совершенствовать - игру по принципу комбинированной обороны; умение центральных защитников играть по зонному принципу; слаженность действий и взаимную страховку при атаке численно превосходящего соперника; усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.
<i>Тактика вратаря.</i> Совершенствовать умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применять наиболее рациональные технические приемы. Совершенствовать игру на выходах, быструю организацию контратаки, руководство игрой партнеров по обороне.

3.10. МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ВРАТАРЕЙ

3.10.1. ОТБОР ЮНЫХ ВРАТАРЕЙ

Первым и главным критерием отбора является желание ребенка стать вратарем. Антропометрические данные тоже важны, но они не являются определяющими.

Второй критерий – умение будущего вратаря играть (в футбол и другие игры). При отборе тренер вратарей в тесном контакте с тренером группы проводит вратарскую тренировку с ребятами, которые желают быть вратарями. Основная установка для всех на первых порах «В воротах играет лучший!» поднимает статус вратаря.

Вратарские тренировки проводятся 1–2 раза в неделю, в остальные тренировочные дни они тренируются в режиме полевого игрока. Юные вратари должны играть как в поле, так и в воротах. Обычно в поле настоящего вратаря тянет в нападение. Следовательно, тренеру стоит обращать внимание и на игроков, играющих в нападении, в большинстве случаев потенциальный вратарь склонен к атакующим действиям. На начальном этапе вратарь должен быть одним из лучших полевых игроков и обладать лидерскими качествами.

Участие его в роли полевого игрока будет способствовать и лучшему пониманию игры в целом. Кроме того, как полевые игроки вратари осваивают точные передачи ногой, а также другие формы обработки мяча ногами.

Чрезмерный акцент на ловле мяча сужает объем моторики, одна из главных причин этого – ранние тренировки только в воротах. В таких тренировках моторика тоже развивается, но объем движений меньше, чем у полевого игрока. А задача тренировок на начальном этапе – освоить возможно больший диапазон двигательных действий и на основе них развивать специальные умения, навыки и качества.

Третий критерий – внимание. Внимание маленького вратаря неустойчиво и непродуктивно, оно быстро рассеивается из-за быстрого утомления. Долго играть в воротах он не может, для снятия напряжения ему нужна разрядка в виде игры в поле. Тренер должен знать, как только вратарь начал допускать необоснованные ошибки – это признак того, что внимание его ослабло. Вернуть прежнюю концентрацию можно, используя активные паузы с интересными заданиями.

В качестве других критериев можно использовать показатели специальной ловкости, мышления, данные антропометрии плюс прогноз роста относительно родителей, быстроту овладения двигательными навыками и устойчивость их во времени, физические качества. Начальный просмотр с целью выявления динамики развития вратарей и усиления интереса должен продолжаться 2 года.

Основным средством подготовки юных вратарей должны быть игры. Именно они в большей степени способствуют развитию сообразительности, требуют собранности и внимания, выработке ловкости, разнообразят диапазон движений, порой не имеющих даже специальной терминологии. Многолетние наблюдения и практический опыт показывают, что в основе отбора должны лежать не приобретенные, а врожденные, в первую очередь психофизиологические задатки ребенка, т.е. только те природные особенности, которые воссоздать ни самым примерным прилежанием, ни самыми передовыми методами тренировки невозможно.

Эти особенности характеризуют:

- высокий уровень игровой интуиции и общую сообразительность в отдельных игровых эпизодах;
- быстроту овладения двигательными навыками и относительная устойчивость их во времени;
- нормативные для вратарей показатели антропометрии и прогноз роста относительно роста родителей;
- высокие показатели специальной ловкости;
- нормативные показатели развития базовых физических качеств.

3.10.2. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ ВРАТАРЕЙ: ТЕХНИКА ПРИЕМА МЯЧА И ТЕХНИКИ ВВЕДЕНИЯ МЯЧА В ИГРУ

Важную роль в технике приема мяча играет положение тела. Оно должно

быть таким, чтобы вратарь видел мяч на всей траектории полета: от ноги бьющего по мячу игрока до касания мяча своими руками. Сделать это возможно, если грудь и голова всегда будут повернуты в сторону бьющего игрока и глаза направлены на мяч.

Стойка вратаря – это сложный технический прием, от которого зависят последующие действия вратаря в игровом эпизоде. Юные вратари должны осваивать три типа стоек.

Первый тип стойки – базовая, при принятии которой вратарь совершает «наскок». Он зависит от расстояний между мячом, вратарем и воротами. Ноги должны быть на ширине бедер. Руки рядом с туловищем, разведены и направлены в сторону мяча. Центр тяжести над или перед ногами. Суставные углы зависят от положения в пространстве и скорости мяча. Глаза направлены на мяч.

Второй вид стойки – «подвижная», когда мяч находится далеко от вратаря. Одна нога выдвинута вперед. В таком положении вратарь готов к быстрому перемещению вперед. Чаще всего используют вратарями при игре на выходе.

Третью исходную стойку выполняют тогда, когда вратарь играет один в один. Эта стойка – максимально низкая. Задача вратаря в таком положении – как можно ближе подойти к мячу. Нижним мячом овладеть сложнее всего. Стойка зависит от быстроты и силы мышц ног и спины. А эффективность данной работы зависит от того, насколько точно вратарь чувствует и понимает игру в целом и конкретный мини-эпизод.

Ловля мяча. Главным в этом приеме является удержание пойманного мяча. Необходимо всегда ловить мяч «намертво». Для этого нужно погасить скорость мяча. Вратарь должен сделать движение навстречу мяча телом, руками, кистями. Встреча с мячом должна приходиться на более мягкие части тела (подушечки пальцев). Руки располагают вдоль тела, чтобы мяч не проскочил между руками и телом. Туловище участвует в ловле мяча, делая амортизирующее движение.

Техника приема мяча при ударе. Первый контакт с мячом – касание его пальцами, руки подаются вперед и совершается амортизирующее движение телом и ногами, которые должны быть согнутыми в начальной фазе приема и прямыми в конечной фазе. Тело должно располагаться так, чтобы оно страховало руки на случай, если мяч руки «пробьет». Необходимо добиваться, чтобы руки и ноги находились на одной линии по ходу полета мяча и движения тела подстраивались под мяч.

Техника приема низколетящих мячей. Мяч касательным движением последовательно проходит по ладоням (при этом «гасится» его скорость) и предплечьям. После чего он фиксируется в «корзинку». Локти прижаты к туловищу, чтобы не проскочил мяч. Глаза всегда направлены на мяч. Важно, чтобы перед встречей с мячом руки были выдвинуты как можно дальше вперед и располагались прямо впереди туловища, а не сбоку (тело страхует прием мяча).

Техника приема мяча: а) летящего в живот; б) после отскока мяча от газона. По выполнению – это более сложный технический прием. Вратарь в идеале должен стремиться к ловле мяча без отскока, но ему это удастся не всегда. Учитывая также возможную неровность поверхности поля, отскок может быть вообще непредсказуем. Принцип ловли такой же, как и при ловле низколетящих мячей, только корпус при этом еще больше наклонен вперед, как бы «накрывая» мяч. Правильное расположение тела важно вдвойне. Важно определить правильный угол отскока.

Техника приема верхнего мяча. Сложность этого приема состоит в том, что тело не может страховать мяч. Вся нагрузка ложится на руки. Контакт с мячом происходит подушечками пальцев – «на носу», при этом глаза всегда направлены на мяч. За счет изгиба рук движение мяча гасится, затем идет фиксация мяча в «корзинку». Акцент в работе: руки необходимо подавать вперед навстречу мячу; добиваться освоения амортизирующего движения руками.

Техника приема мяча в падении. Этот прием используют, когда нет возможности сделать одну линию – «мяч – тело». При этом отрыва от газона не происходит. Под падением понимают свободно контролируемое движение, главная задача которого – овладение мячом. Прием начинают с движения руки в направлении мяча. Отталкивание производят дальше от полета мяча ногой. Соприкосновение с газonom происходит поочередно: стопой согнутой в колене ноги, затем голень, бедро, таз, на бок. Очень важным представляется положение локтя, который располагают всегда перед туловищем. Приземление должно быть четко на бок, не заваливаясь ни на живот, ни на спину, мяч при этом переводится в «корзинку». Акцент в работе: технику тренировать специальными упражнениями, использовать упражнения на снятие страха перед падением, упражнения на развитие силы верхнего плечевого пояса и туловища.

Удары кулаком (удар на перехвате). Применяют, когда нет возможности овладеть мячом. Используют при большом скоплении игроков при игре на выходах, при неблагоприятных погодных условиях. Удары бывают одним и двумя кулаками. Удар двумя кулаками совершают, когда мяч располагается точно перед вратарем, в остальных случаях – удар одним кулаком. Главное – как можно дальше послать мяч из опасной зоны. Движение совершают не снизу вверх, под мячом, а по диагональной траектории. Сначала совершают прыжок, а затем короткое движение рукой (руками). Соприкосновение кулака с мячом должно происходить в верхней точке прыжка и точно по центру мяча. Акцент в работе: использовать специальные упражнения для развития удара кулаком, прыгучести, развития глазомера.

Ввод мяча в игру. Это одна из важных функций вратаря, когда он овладеет мячом. Его задача – правильно и быстро организовать или возобновить игру. Это важно для вратаря и команды. Обучению вводу мяча в игру надо уделять гораздо больше времени – это важнейший элемент игры современного вратаря. Обычно

вратари тренируют ввод мяча в игру в конце занятия, когда выражено утомление. Но это упражнение требует большой энергии, поэтому и должно выполняться в первой половине тренировки либо в течение всего занятия.

Существуют следующие приемы ввода мяча в игру.

Удар с руки. При ударе с руки мяч летит на большое расстояние. Очень хорошо использовать при игре по ветру. Минус состоит в том, что соперник за время полета мяча может перестроиться. Удар наносят, пока мяч не коснется земли, после броска с рук. Принципы удара с руки соответствуют принципам удара с полулета. Направление и расположение опорной ноги, момент и точка удара по мячу – все эти факторы определяют траекторию полета мяча.

Удар с земли. Выполняют после того, как вратарь получил передачу от своего партнера. Удар производят «щекой» или подъемом. Важно, чтобы передача была выполнена своевременно и на ведущую ногу, а вратарь имел несколько адресатов для ввода мяча.

Удар от ворот. Мяч должен быть поставлен в центральное положение, которое обеспечит его устойчивость. Для удара по мячу достаточно короткого, чуть изогнутого разбега. Для дальнего удара – вратарь бьет подъемом, для короткого – «щекой».

Броски рукой. Этот технический прием гораздо точнее удара ногой. Для достижения большей точности при вводе мяча лучше использовать броски рукой.

Броски рукой низом (катящиеся) используют для коротких передач по земле. Передача получается точной и ее легко обработать. Можно использовать, только когда между вратарем и партнером нет противника, – в этом его недостаток. При броске руку отводят назад, правильно сгибают, направляют в сторону партнера, сопровождая мяч как можно дальше и ниже к земле. Акцент в работе: главное при вводе мяча в игру – добиваться правильного исполнения технического приема, передача должна быть своевременной и удобной для партнера (сила и дальность ее должны быть подчинены этим требованиям). Нужно использовать упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, верхнего плечевого пояса и силы мышц.

3.10.3. ТРЕНИРОВКИ ВРАТАРЕЙ

Первую половину первой в недельном цикле тренировки проводят с тренером вратарей на общекомандном занятии, где уделяют внимание обучению техническим приемам, а также увеличению объема двигательных навыков.

Вторая тренировка в недельном цикле – специализированная, в ней принимают участие только вратари младшей возрастной группы, а также один или два вратаря старшей возрастной группы.

Эти тренировки должны быть насыщены играми с использованием технических вратарских приемов. Это позволит не только продолжать

образовательный процесс, но и развивать игровое мышление.

Существенным моментом является то, что на занятии будут присутствовать только вратари. Так как большинству детей присуще наглядно-образное понимание действительности, возможность видеть выполнение упражнений, действий со стороны, глядя на других вратарей, ускорит процесс формирования двигательных образов, что, несомненно, положительно скажется на освоении технических приемов.

Данным тренировкам присуща специфическая атмосфера, вызванная сочетанием соперничества между занимающимися, с одной стороны, и духом товарищества – с другой, позволяет тренеру создавать необходимую психологическую среду, которая способствует воспитанию таких качеств, как трудолюбие, смелость, терпение, внимание, отношение к футболу и т.д.

- Третью тренировку недельного цикла вратарь проводит вместе с командой, выполняя все упражнения полевого игрока, не связанные с взятием ворот. Развитие современного футбола предъявляет повышенные требования к умению вратаря играть ногами, именно этим обусловлено включение голкипера в упражнения, связанные с игрой ногами.

- Четвертый день недельного цикла должен быть полностью посвящен игре, в которой вратарь будет принимать участие не только как страж ворот, но и как полевой игрок.

Годичный план подготовки представлен тремя блоками (по три месяца в каждом блоке), двумя месяцами каникул, которые могут проходить в сроки, наиболее подходящие под соревновательный график команды, и одним коррекционным месяцем, недельные циклы которого будут строиться так, чтобы на занятиях можно было уделять наибольшее внимание слабым сторонам подготовки.

Первый блок подготовки характеризуется выполнением технических приемов на месте. Это связано с тем, что на данном этапе происходит обучение базовым элементам техники и тренеру необходимо постоянно вносить коррективы в действия вратаря, поправляя положения его тела, объясняя логику того или иного действия. Медленное выполнение одиночного движения - наиболее подходящая форма обучения техническим приемам на данном этапе подготовки.

Каждый месяц блока имеет свою техническую направленность. Например, в сентябре идет обучение выбору позиции, принятию правильной стойки, ловли нижних, средних и верхних мячей. Октябрь посвящен обучению технике приема мяча в падении, а ноябрь – ловле мяча на перехвате. Такое разделение по технической направленности связано, в первую очередь, с необходимостью повторных воздействий для образования условно-рефлекторных связей и для приобретения специальных умений, которые в дальнейшем, при продолжении повторений занятий одной направленности, преобразовываются в двигательный

навык.

Согласно принципам спортивной тренировки, по мере освоения технических приемов их сложность должна увеличиваться, не теряя преемственности с изученным ранее материалом. Поэтому второй и третий блоки подготовки по своей структуре идентичны первому блоку.

Принципиальным отличием в них является степень сложности технических приемов. Так, например, во втором блоке ловлю мяча осуществляют не на месте, а после выполнения перестроений, что гораздо труднее для выполнения, в связи с принятием решения о своевременной остановке и сохранении при этом правильной позиции, но что гораздо ближе к содержанию игры в футбол.

В третьем блоке используют такой методический прием, как обучение ловле мяча на два темпа. При выполнении таких упражнений сложность заключается в умении быстро выбирать способ действия для приема каждого из двух мячей, направленных поочередно в створ ворот, с минимальным промежутком во времени между ударами.

В последнюю неделю каждого месяца рекомендуется выполнять работу предыдущего месяца. Это делается для того, чтобы посмотреть кумулятивный (отложенный) эффект от проделанной ранее работы и определить степень успешности решения поставленных задач для внесения коррекции в дальнейший план работы.

Другая направленность тренировочного процесса последней недели цикла – повторение наиболее успешно выполняемых вратарями упражнений. Это придает общую положительную психоэмоциональную окраску всему объему проделанной на тренировках работы и создает позитивную установку на работу в последующие циклы работ.

3.11. ПЛАНЫ ПРИМЕНЕНИЯ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет

подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1 -го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические).

Наиболее действенными считаются средства восстановления, которые применяются тренером в ходе тренировочных занятий. Для достижения адекватного возможностям организма тренировочного эффекта необходимо:

- рациональное планирование, то есть соответствие нагрузок функциональным возможностям организма;
- рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена, введение восстановительных микроциклов;
- использование тренировок в среднегорье и высокогорье;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия - создание эмоционального фона;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий, использование активного отдыха и расслабления.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня,

сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения).

Таблица - 36

Предназначение	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, игрой	Упражнения на растяжение	3 мин.
	Разминка	10-20 мин
	Массаж	5-15 мин
	Искусственная активизация мышц	Растирать массажным полотенцем
	Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляции
Во время тренировочного занятия, игры	Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин
	Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само- и гетерорегуляции
Сразу после тренировочного занятия, игры	Восстановительные упражнения – ходьба, дыхательные упражнения, душ контрастный	8-10 мин.
Через 2-4 часа после тренировочного занятия, игры	Локальный массаж, душ контрастный	8-10 мин.
Реабилитация после травм	Физиопроцедуры, бассейн, применение мазей, гелей, тейпов	До полного восстановления, под наблюдением врача

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в

дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Средства общего воздействия (массажи, ванны и т.д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности. Средства общего воздействия (массажи, ванны и т.д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю.

3.12. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРОВЕДЕНИЮ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

В ходе реализации программы спортивной подготовки по футболу и в рамках воспитательной работы в Учреждении необходимо проводить антидопинговую пропаганду среди воспитанников. Следует донести до юных футболистов главное правило: «Спорт и допинг – это несовместимо!»

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;

- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (WADA), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 года на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено: первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации; второе - 2 года дисквалификации; третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

3.12.1. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Таблица - 37

№№ п/п	Содержание материала	Форма проведения
1	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах.	Лекции, беседы, просмотр

2	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопингового кодекса).	видеоматериала, индивидуальные консультации врача
3	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.	
4	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	

3.12.2. ПРИМЕРНЫЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица - 38

№№ п/п	Этап спортивной подготовки	Наименование темы
1.	Этап начальной подготовки	1. Что такое допинг и допинг-контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появляется?) 3. Последствия допинга для здоровья. 4. Допинг и зависимое поведение. 5. Как повысить результаты без допинга? 6. Причины борьбы с допингом.
2.	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	- до двух лет	1. Основы управления работоспособностью спортсмена. 2. Мотивация нарушений антидопинговых правил. 3. Запрещенные субстанции и методы. 4. Допинг и спортивная медицина. 5. Психологические и имиджевые последствия допинга. 6. Процедура допинг-контроля. 7. Организация антидопинговой работы.
	- свыше двух лет	1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы. 2. Допинг как глобальная проблема современного спорта. 3. Характеристика допинговых средств и методов. 4. Наказания за нарушение антидопинговых правил. 5. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности. 6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов. 7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика.

3.	Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	1. Допинг как глобальная проблема современного спорта. 2. Предотвращение допинга в спорте. 3. Допинг –контроль. 4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга. 5.Актуальные тенденции в антидопинговой политике. 6.Основы методики антидопинговой профилактики.
----	---	--

Занятия могут проводиться в методических классах, спортивном зале. Предпочтительнее занятия проводить по микрогруппам, так как они позволяют организацию групповых дискуссий. Рекомендуется использовать иллюстрированные материалы и мультимедиа-презентации.

Задание для самостоятельной работы: анализ новостей с использованием интернет-ресурса, с целью найти новейшие публикации по проблемы допинга; поиск иллюстрированных материалов по профилактике зависимого поведения (плакаты социальной рекламы и т.д.), подготовка информационного материала, направленного на предотвращение проблемы допинга в спорте.

3.12.3. ПРИМЕРНЫЕ ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

Навыки работы инструктора и судьи осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- построить группу и подать основные команды в движении;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- определить и исправить ошибки в выполнении упражнений;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера и т.д.

Для получения звания судьи по спорту занимающиеся должны освоить следующие навыки и умения:

- составить положение о проведении первенства школы по футболу.
- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером;
- провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно);
- участвовать в судействе официальных соревнований;
- судить игры в качестве судьи в поле.

Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими

спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение занимающимся групп тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства квалификационных категорий спортивных судей.

Тренировочные группы (14-15 лет):

Организация деятельности с подачей основных строевых команд – для построения, расчета, поворота и перестроения на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр, в процессе занятия.

Тренировочные группы (16-17 лет):

В качестве помощника тренера уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района, города.

Для тренирующихся на этапе спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту или судейского звания судьи по спорту третьей категории и выше.

Таблица № 39

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Беседы, семинары.	сентябрь-август	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
2	Самостоятельное изучение литературы по футболу (учебники, программы, правила соревнований, методическая литература по футболу)	сентябрь-август	Тренер-преподаватель, инструктор-методист

	и другим видам спорта, олимпийское движение).		
3	Практические занятия, проведение фрагментов тренировочных занятий, участие в судействе.	сентябрь-август	Тренер-преподаватель, инструктор-методист
4	Видео, фото запись и показы. Интернет- ресурсы.	сентябрь-август	Тренер-преподаватель, инструктор-методист

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативная база:

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»
Приказ Минспорта России от 16.11.2022 N 1000 "Об утверждении
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»"
(Зарегистрировано в Минюсте России 13.12.2022 N 71480).

Примерной дополнительной образовательной программы спортивной
подготовки по виду спорта «Футбол» от 14.12.2022 N 1230

Литературные источники:

1. Губа В., Квашук П., Никитушкин В. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. – М., ФиС, 2009. – 280 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. – СПб: Питер, 2008. – 128 с.
3. Кочетков А., Управление футбольной командой. – М., АСТ/«Астрель», 2002. – 192
4. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Второй этап (11-12 лет). – М.: Олимпия, 2008. – 140 с.
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Первый этап (8-10 лет). – М.: Олимпия, 2008. – 110 с.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Третий этап (13-15 лет). – М.: Олимпия, 2008. – 204 с.
7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Четвертый этап (16-17 лет). – М.: Олимпия, 2008. – 166 с.
8. Лозовая Г.В. Общая и возрастная психология / Г.В.Лозовая, А.Н.Николаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 123 с.
9. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов. – М.: Советский спорт, 2006. – 420 с.
10. Монаков Г. Подготовка футболистов. Теория и практика. – изд. 2-е, - М., «Советский спорт», 2007. – 288 с.
11. Мукиан М. Все о тренировке юного футболиста / М.Мукиан, Д.Дьюрст. – М.: Астрель, 2007. – 234 с.
12. Плон Б. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Олимпия, 2008. – 239 с.
13. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.М. Курамшина. – М.: ФАИР, 2007. – 463 с.
14. Чирва Б., С. Голомазов «Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом». – М., «СпортАкадемПресс», 2001. – 100 с.
15. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999
16. Боген М.М. «Обучение двигательным действиям». – М.: Физкультура и спорт, 1985.
17. Золотарев А.П. «Методические основы интегральной подготовки юных футболистов» А.П. Золотарев, Р.З. Гакаме, В.З. Ивасев. Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2004. - № 1-4.

18. 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». Научно-исследовательская работа. М.: 2017.

19. Хан Бергер, Паул Герарс, Хенни Кормелинк, Хенк Мариман, Андрис Юлдеринк «Уроки футбола для молодежи. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Учебное издание. Часть 1 «Игроки 6-11 лет». М. - Олимп: 2010.

20. Carsten Dohm, Thomas Frank "Age-related Training. Volume 1: 5-14 years old". Danish Football Association. 2017.

21. Российский футбольный союз. Программы подготовки футболистов. 6-9 лет. 10-14 лет. 15-17 лет. Методические рекомендации. Рекомендована для организаций спортивной подготовки по футболу на территории Российской Федерации.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Учебно-методический фильм «Шаг за шагом или техника ведения мяча» С. Козлов, А. Ярков, 2015.

2. Учебно-методический фильм «Игра рукой» А. Бутенко, 2011.

3. Учебно-методический фильм «Вне игры. Взаимодействие» Е. Волынин, 2011.

4. Учебно-методический фильм «Симуляция. Лишение соперника явной возможности забить гол» М. Ходырев, 2011.

Интернет-ресурсы:

1. <http://window.edu.ru/library/pdf2txt/966/75966/56944/page2-Футбол>:

- техника игры: Учебно-методическое пособие. (Смышляев А.В., Степанов Е.Э., Франк Э.Р., 2009);

2. <http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/791-metody-kontrolya-v-sportivnoj-trenirovke-futbolista-otsenki-effektivnosti-tekhniki-v-futbole-pokazateli-dlya-proverki-fizicheskogo-razvitiya-futbolistov>

- методы контроля в спортивной тренировке футболиста. Оценки эффективности техники в футболе. Показатели для проверки физического развития футболистов;

3. <http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/793-planirovanie-uchebno-trenirovochnogo-protssesa-futbolista>

- планирование учебно-тренировочного процесса футболиста (В. Козловский). Видеоуроки и тренировки. Питание и здоровье.

4. <http://knigitut.net/16/21.htm>

- текущий план тренировки футбольной команды на сезон;

5. <http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/792-psikhologicheskie-testy-v-praktike-trenera> - психологические тесты в практике тренера;

6. <http://footballtrainer.ru/books/football1999/237-63-otbor-yunyx-futbolistov.html> - отбор юных футболистов.

7. <http://footballtrainer.ru/psychology/> - психология футбола (психология игры, психология индивидуальной подготовки, психология тренировки и др.).

8. <http://footballtrainer.ru/metod/> - методика и планирование.

9. <http://footballtrainer.ru/goalkeeper/> - подготовка вратарей.

10. <http://footballtrainer.ru/medic/> -восстановление(медико-биологические средства, витамины, поливитаминовые препараты, восстановление баней, питание и др.).
 11. <http://ru.scribd.com/doc/119893555/> - основы подготовки футболистов.
 12. http://studopedia.net/12_55723_planirovanie-sportivnoy-trenirovki-v-futbole.html - Планирование спортивной тренировки в футболе.
 13. http://studopedia.net/12_55656_vidi-sportivnoy-podgotovki-fizicheskaya-podgotovka.html - Виды спортивной подготовки.
 14. <https://rusada.ru/documents/kodeks-i-drugie-mezhdunarodnye-standarty-vada/> Всемирный антидопинговый кодекс 2020: Всемирное антидопинговое агентство.
1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
 2. Российский футбольный союз <http://www.rfs.ru/>