

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Закамск» г. Перми**

Принята решением
педагогического совета
МАУ ДО «СП «Закамск» г. Перми
Протокол № 11
«30» декабря 2025 г.



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

Разработана:
Парчинской К.В., инструктором-методистом,
Дорохиным Е.О., тренером-преподавателем,
Жариковым А.С., тренером - преподавателем
Зрайченко Ю.В., тренером-преподавателем,
Мальцевым М.В., тренером – преподавателем

г.Пермь, 2026 год

Содержание

Пояснительная записка	3
1. Общие положения	9
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.1. Объем Программы	11
2.2. Учебно-тренировочные мероприятия	13
2.3. Спортивные соревнования	15
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	16
2.5. Календарный план воспитательной работы	25
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	26
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	27
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	28
3. Система контроля	33
4. Рабочая программа	43
4.1 Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	93
4.1.1 Этап начальной подготовки	93
4.1.2 Учебно-тренировочный этап	96
4.1.3 Этап совершенствования спортивного мастерства	99
4.1.4 Этап высшего спортивного мастерства	100
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	102
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	103
6.1 Материально-технические условия реализации Программы	103
6.2 Кадровые условия реализации Программы	110
Информационно-методические условия реализации Программы.	111
Список литературы	111
Приложения	113

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – программа) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 ноября 2025 г. №1008 (далее – ФССП), Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 07.12.2022 г. № 1159.

Структура программы:

- пояснительная записка;
- общие положения;
- характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- система контроля;
- рабочая программа;
- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам;
- условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

Целью реализации программы является воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств.

Основными **задачами** реализации программы спортивной подготовки является:

- привлечение к спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Основными **показателями качества** реализации программы являются стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности спортсменов, результаты выступлений спортсменов на соревнованиях различного уровня, удовлетворенность потребителей качеством предоставляемой услуги, наличие квалифицированных кадров.

Программа спортивной подготовки базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы обучающимися) в оптимальном соотношении;
- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;
- принцип вариативности, предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей занимающихся.

Программа является основным регламентирующим документом обеспечивающим, эффективное построение тренировочного процесса в системе многолетней спортивной подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания спортсменов.

Футбол (от [англ.](#) *foot* — ступня, *ball* — мяч) — командный вид [спорта](#), в котором целью является забить [мяч](#) в [ворота](#) соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый [вид спорта](#) в мире.

Отдельная футбольная игра называется — матч, который в свою очередь состоит из двух таймов по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними. После перерыва команды меняются воротами.

Перерыв между таймами не превышает 15 минут и указывается в регламенте соревнования. Перед началом матча производится жеребьёвка (например, подбрасывание монеты). Команда, выигравшая жеребьёвку, определяет, в какие ворота она будет играть в первом тайме, вторая производит начальный удар. В следующем тайме команды меняются воротами, и команда, выбиравшая ворота, выполняет начальный удар.

Футбольный судья - человек на поле, призванный следить за тем, чтобы футбольный матч проходил согласно правилам и имеющий для этого все полномочия.

В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки также имеют свои задачи и позиции на поле. Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача — противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль — помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации. Нападающие располагаются, преимущественно на половине поля соперника, основная задача — забивать голы.

Цель игры — забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

В случае если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время — ещё два тайма по 15 минут каждый. Как правило, между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв. Между дополнительными таймами командам даётся лишь время на смену сторон. Одно время в футболе существовало правило, по которому победителем объявлялась команда, первой забившая гол (правило «золотого гола») или выигрывавшая по окончании любого из дополнительных таймов (правило «серебряного гола»). В настоящий момент дополнительное время либо не играется вовсе, либо играется в полном объёме (2 тайма по 15 минут). Если в течение дополнительного времени победителя выявить не удаётся, проводится серия послематчевых пенальти, не являющихся частью матча: по воротам противника с расстояния 11 метров пробиваются по пять ударов разными игроками. Если количество забитых пенальти у обеих команд будет равным тогда пробиваются по одной паре пенальти, пока не будет выявлен победитель.

Краткая историческая справка

В игры с мячом играли во многих странах. История этой интереснейшей игры насчитывает много столетий. В разнообразные игры с использованием мяча, которые очень похожи на футбол, играли в Египте и Китае, Греции и Риме, Франции, Англии, Италии. В Китае такая разновидность называлась Чжу-Кэ. В древней Спарте игра называлась «Эпискирос», а в Древнем Риме «Харпастум. В Египте, в игру, являющуюся предком футбола, играли в 1900 г до н. э. В Древних Афинах «ножной мяч» был популярен в IV в до н. э. Это подтверждает рисунок с изображением мальчика, жонглирующего мячом, на дорогом древнегреческом кувшине, который хранится в Афинском музее. Также среди воинов-спартанцев пользовалась успехом игра в мяч, в которую играли не только ногами, но и руками. Настоящим предком футбола Европы является, скорее всего, итальянский гарпастум. Так называется игра, которая являлась в то время одним из типов тренировки воинов-легионеров. Им нужно было завести мяч между парой вбитых в землю столбов. В этой игре было очень много жестокости и грубости. Благодаря римским войскам игра в мяч в I в н. э. уже была известна коренным жителям Британских островов -- бриттам и кельтам, где сразу стала пользоваться огромнейшим успехом. Бритты настолько полюбили эту игру, что в одном из матчей против римлян они одержали победу. В V в н. э. игра, похожая на футбол, пропала вместе с великим Римом, но воспоминания о ней остались у обитателей Европы, а особенно Италии. Например, великий Леонардо да Винчи также любил играть в эту прекрасную игру. Существуют сведения о том, что в XVII в единомышленники Карла I с позором бежали в Италию, где они ознакомились с этой замечательной игрой. Вскоре на престол взошел Карл II,

и они завезли ее в Английское королевство. В Англии эту игру стали уважать в основном только придворные. Футбол средних веков в Англии был очень грубый и азартный, и само противостояние представляло собой дикое побоище на улицах городов. Великобританцы состязались не на жизнь, а на смерть. Становится ясно, почему власти Великобритании вели упорную борьбу с этой игрой: Эдуард II под страхом тюремного заключения запретил играть в городе в футбол, Эдуард III запрещал эту игру из-за того, что военные силы больше хотели заниматься футболом, чем совершенствовать стрельбу из лука Ричард II запретил не только футбол, но еще теннис и игру в кости. Футбол не любили почти все монархи Англии. Но популярность футбола среди народа Англии была настолько огромна, что ей и королевские указы были не помехой. Как раз в Английском королевстве эту игру называли «футболом», хоть это сделали не при официальном признании игры как вида спорта, а при запрещении. В XIX в. в Великобритании бешеное побоище на улицах перешло к организованной игре с названием футбол. Первые футбольные правила разработали в 1846 г люди из Регби-скул, а вскоре их уточнили в Кембридже. В 1857 г в Шеффилде организовали первый в мире футбольный клуб. В 1863 г представители 7 официальных футбольных клубов собрались в столице Англии, для того чтобы выработать единые футбольные правила и организовать наконец Национальную футбольную ассоциацию. В 1863 году после долгих переговоров был принят свод правил Футбольной Ассоциации Англии. Также были приняты размеры поля и ворот – это год считается датой рождения футбола. В 1855 году был основан первый специализированный футбольный клуб — [«Шеффилд»](#). А в 1871 году был основан [Кубок Англии](#) — старейший футбольный турнир в мире. В 1891 году было принято правило о [пенальти](#). Но сначала пенальти билось не с точки, а с линии, которая также как и сейчас находилась на расстоянии 11 метров от ворот.

В начале XX в футбол очень быстро стал приобретать популярность в Латинской Америке и Европе. В 1904 г была создана Международная федерация футбольных ассоциаций (ФИФА). В олимпийском турнире по футболу принимают участие шестнадцать команд: 14 путевок в финальную часть Олимпиады разыгрывается в предварительных соревнованиях. Чемпиона предыдущей Олимпиады вместе командой, страна которой принимает Олимпиаду, допускаются до соревнований без предварительных состязаний. На первом этапе Олимпийского футбольного турнира матчи проходят в четырех отборочных группах по системе «каждый с каждым», после чего команды-соперники, занявшие первые два места в подгруппах, распределяются по парам и играют матчи с выбыванием. С 1996 г в программу Олимпиад был включен женский футбольный турнир.

Структура системы многолетней подготовки

Спортивная подготовка по виду спорта «хоккей» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

1. этапе начальной подготовки;
2. учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
3. этапе совершенствования спортивного мастерства;
4. этапе высшего спортивного мастерства.

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к виду спорта «футбол», занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- освоение основ техники вида спорта «футбол» на основе игрового метода подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях начиная с третьего года для спортивной дисциплины «футбол» и «мини-футбол» (деле-«футбол»), «футзал»;
- общие знания антидопинговых правил
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межмуниципальных, и (или) региональных, и (или) межрегиональных официальных спортивных соревнованиях и (или) официальных спортивных соревнованиях федеральной территории «Сириус» для спортивной дисциплины «футбол», «футзал», «пляжный футбол»
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима - учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требование мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в региональных и (или) межрегиональных, и (или) всероссийских спортивных соревнованиях и (или) официальных спортивных соревнованиях федеральной территории «Сириус» для спортивной дисциплины «футбол», «футзал», «пляжный футбол»
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

На этапе **высшего спортивного мастерства**:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима - учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требование мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в региональных (для г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, Московской области), межрегиональных и (или) всероссийских спортивных соревнованиях и (или) официальных спортивных соревнованиях федеральной территории «Сириус» для спортивной дисциплины «футбол», за исключением «ПОДА – футбол на электронных колясках», и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение спортивного сезона. Построение спортивной подготовки зависит от периодизации спортивной подготовки и календаря спортивных соревнований. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Тренировкой (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплинам указанным во Всероссийском реестре вида спорта «футбол» (таблица № 1) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 г № 1000 (далее – ФССП).

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта футбол включает в себя следующие спортивные дисциплины (таблица 1):

Таблица 1

Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Футбол	0010002611Я	футбол	0010012611Я
		мини-футбол (футзал)	0010022811Я
		пляжный футбол	0010032811Я
		футбол 6х6, 7х7, 8х8	0010052811Е
		интерактивный футбол	0010042811Л

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 представлены в таблице 2.

Таблица №2

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

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

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии их участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований, региональных спортивных соревнований (для г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, Московской области). (п. 10 введ. Приказа Минспорта России от 10.10.2023 № 723)

2.1. Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» представлен в таблице 3.

Таблица №3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия в спортивной школе проходят в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель учебно-тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – переходный период в условиях спортивного лагеря и (или) по индивидуальным планам спортивной подготовки, в том числе с использованием дистанционных технологий. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, могут быть организованы учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица 4).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

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).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки– двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Для зачисления в группы спортивной подготовки необходим:

- на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет (этапе спортивной специализации) – спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд», спортивный разряд «второй юношеский спортивный разряд», спортивный разряд «первый юношеский спортивный разряд», спортивный разряд «третий спортивный разряд».

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивный разряд «второй спортивный разряд».

- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивный разряд «первый спортивный разряд».

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению (ходатайству) тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

2.2. Учебно-тренировочные мероприятия

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий, для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям

Учебно-тренировочные мероприятия представлены в таблице 4.

Таблица №4

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	14	18	18

	подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям				
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории «Сириус»	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-		До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-		До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочные мероприятия в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3. Спортивные соревнования

Процесс спортивной подготовки спортсмена выстраивается в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «футбол» представлен в таблице 5.

Таблица №5

Объем соревновательной деятельности 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
	Первый, второй годы	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Контрольные	1	4	3	1	1	1
Основные	-	1	1	1	1	2
Матчи	-	5	25	30	32	36
Для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	1	2	2	2	2
Матчи	-	5	28	28	32	32
Для спортивной дисциплины «пляжный-футбол»						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2
Матчи	-	-	22	22	26	26

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий представлен в Приложении 1.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 6.

Таблица №6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ 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 (%)	-	0-4	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	32-35	20-24	26-29	27-32	25-28

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 7.

Таблица №7

Годовой учебно-тренировочный план

№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	10	12	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14		12		6	4
		1.	Общая физическая подготовка	32	42	76	86
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	42	58	82	86
3.	Спортивные соревнования	-	-	42	46	89	86
4.	Техническая подготовка	112	144	186	116	82	74
5.	Тактическая подготовка	2	3	20	38	60	100
6.	Теоретическая подготовка	1	2	12	18	40	80
7.	Психологическая подготовка	1	1	10	22	60	80
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	8	8	8
9.	Инструкторская практика	-	-	4	8	14	13
10.	Судейская практика	-	-	8	8	14	13

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	12	12	12
12.	Восстановительные мероприятия	4	4	4	36	57	66
13.	Интегральная подготовка	76	108	108	168	232	242
Общее количество часов в год		234	312	520	624	832	936

План – график распределения часов по видам подготовки на этапах подготовки представлен в таблицах 8-13.

Таблица 8

План-график распределения часов
на этапе начальной подготовки до года (4,5 часа)

№	Виды спортивной подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1	Общая физическая подготовка	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	32
2	Специальная физическая подготовка													
3	Техническая подготовка	10	10	9	10	9	9	9	9	8	10	10	9	112
4	Тактическая подготовка			1				1						2
5	Теоретическая подготовка	1												1
6	Психологическая подготовка								1					1
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			1		1					1			3
8	Инструкторская практика													
9	Судейская практика													
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1								2				3
11	Восстановительные мероприятия					1			1	1		1		4
12	Интегральная подготовка	5	7	5	8	6	8	7	6	5	6	6	7	76
13	Спортивные соревнования	согласно календарного плана												
ИТОГО		20	20	19	20	19	19	19	20	19	20	20	19	234

План-график распределения часов
на этапе начальной подготовки свыше года (6 часов)

ИТОГО

Таблица 10

**План-график распределения часов
на учебно-тренировочном этапе до трех лет (10 часов)**

№	Виды спортивной подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	7	8	7	7	5	6	6	76
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	42
3	Техническая подготовка	15	15	15	16	15	16	17	15	16	14	16	16	186
4	Тактическая подготовка	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	20
5	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			1		1					2			4
8	Инструкторская практика	1			1				1			1		4
9	Судейская практика		1			1	1	1	1	1	1		1	8
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2			1						1			4
11	Восстановительные мероприятия							2	2					4
12	Интегральная подготовка	8	9	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9	108
13	Спортивные соревнования	4	4	4	4	4	3		3	4	4	4	4	42
		согласно календарного плана												
ИТОГО		43	43	43	44	43	43	43	43	44	44	43	44	520

План-график распределения часов
на учебно-тренировочном этапе свыше двух лет (12 часов)

[illegible]

Таблица 12

**План-график распределения часов
на этапе совершенствования спортивного мастерства (16 часов)**

№	Виды спортивной подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	6	6	12	6	6	5	7	6	82
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	7	12	7	6	5	7	8	82
3	Техническая подготовка	6	6	6	6	7	7	6	8	8	8	7	7	82
4	Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
5	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	40
6	Психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			2		2					4			8
8	Инструкторская практика	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	14
9	Судейская практика	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	14
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6			3						3			12
11	Восстановительные мероприятия	4	6	5	5	6	5	4	4	5	3	5	5	57
12	Интегральная подготовка	18	20	20	19	19	19	20	20	19	19	19	20	232
13	Спортивные соревнования	6	8	8	9	8	9		7	10	8	8	8	89
		согласно календарного плана												
ИТОГО		69	69	69	70	69	70	69	69	70	70	69	69	832

Таблица 13

**План-график распределения часов
на этапе высшего спортивного мастерства (18 часов)**

№	Виды спортивной подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	9	8	6	5	6	6	76
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	8	8	7	7	7	7	7	86
3	Техническая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	7	6	6	7	74
4	Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	9	8	8	9	8	9	9	100
5	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	7	7	8	7	7	7	7	6	80
6	Психологическая подготовка	6	8	7	7	7	6	8	6	6	5	7	7	80
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			2		2					4			8
8	Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	13
9	Судейская практика	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	13
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6			3						3			12
11	Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	6	7	7	6	4	6	5	66
12	Интегральная подготовка	18	22	21	20	20	20	22	20	20	19	20	20	242
13	Спортивные соревнования	8	8	8	8	8	7		7	8	8	8	8	86
		согласно календарного плана												
ИТОГО		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

В содержании тренировочного процесса различаются теоретическая, физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовки.

Спортивный результат обеспечивается единством их проявления, тем более что в каждом случае соревновательной деятельности эти виды подготовки выступают в тесной взаимосвязи.

2.5. Календарный план воспитательной работы

План воспитательной работы представлен в таблице 14.

Таблица 14

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.Профориентационная деятельность			
1.1.	Физическая культура и спорт как средство воспитания трудолюбия	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
1.2	Всестороннее развитие личности спортсмена	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
1.3	Волевые качества спортсмена и их воспитание	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
2.Здоровье сбережение			
2.1.	Первая доврачебная помощь. Профилактика заболеваний у спортсменов, Профилактика травматизма в спорте	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
2.2	Пропаганда здорового образа жизни. Самоконтроль спортсмена	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
2.3	Все о гигиене Закаливание организма. Восстановительные мероприятия в спорте	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
2.4	Пропаганда здорового образа жизни. Вредные привычки. Переутомление. Перенапряжение	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
3.Патриотическое воспитание			
3.1.	Коллектив и личность, Спортивный коллектив, Дружба	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
3.2	Гражданско-патриотическое воспитание спортсмена "Моя Родина – Россия, город – Пермь»	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
3.3	Семья – главная ценность в моей жизни	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
4.Развитие творческого мышления			
4.1.	Интеллектуальное воспитание	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
4.2	Эстетическое, нравственное, эмоциональное воспитание спортсмена	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
4.3	Общечеловеческие ценности	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
5.Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства			
5.1	Участие в соревнованиях	Посещение соревнований в виде зрителя, болельщика, волонтер, судья и тд	в течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.4 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования.

Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка

назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» представлен в Приложении 2.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). При организации инструкторской и судейской практики определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице 15.

Примерный план инструкторской и судейской практики

Умения и навыки	Этапы спортивной подготовки			
	Начальной подготовки	Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	Совершенствовани е спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
Работа с документацией	-	Составление положения о соревновании (спортивном мероприятии) в школе, ФСК	Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий.	Составление рабочих планов по микроциклам, конспектов занятий.
Работа с группой	Умение провести разминку в группе	Организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкания.	Проведение тренировочных занятий, установки на игру, разбор игры. Организация и проведение занятий с командами ФСК.	Проведение тренировочных занятий, установки на игру, разбор игры.
Судейство	Судейство игр в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня.	Судейство игр в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня.	Организация и проведение соревнований школьного и муниципального уровней. Практика судейства городских соревнований	Организация и проведение соревнований муниципального уровня.

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

Восстановительные и медико-биологические мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы тренировочного воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности. Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.). Повышение эмоционального фона тренировочных занятий. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма 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 глобального воздействия, а затем — локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивной школе.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется: Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц; Надевать тренировочный костюм в холодную погоду; Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы; Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям; Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах; Применять упражнения на расслабление, растягивание и массаж; Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Данный раздел программы должен включать широкий круг средств и мероприятий для восстановления работоспособности обучающихся с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

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. Режим дня и питания. Витаминизация.

На высших этапах спортивной подготовки основными являются педагогические средства восстановления (при неправильном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются не эффективными), т.е. 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

начальной подготовки. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

План медицинских и медико-биологических мероприятий представлен в таблице 16.

Таблица 16

План медицинских и медико-биологических мероприятий

Мероприятие	Сроки
Медицинские осмотры	в течение года
Комплексный контроль (КК)	в течение года
Углубленные медицинские обследования (УМО)	в течение года
Этапные комплексные обследования (ЭКО)	в течение года
Текущие обследования (ТО)	в течение года
Обследования соревновательной деятельности (ОСД)	в течение года
Тестирование спортсменов	в течение года
Мероприятия психологического характера (психорегулирующие тренировки, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия)	в течение года
Обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами (фармакологическое и инструментальное сопровождение) научные исследования в области спортивной медицины	в течение года

Примерный план применения восстановительных средств представлен в таблице 17.

Таблица 17

План применения восстановительных средств

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	- гигиенический душ, - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	- гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально

	- массаж, УВЧ-терапия, теплый душ - сауна, массаж - аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка.
--	---

III. Система контроля

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;

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

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 видам спортивной подготовки;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения 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 видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), 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 видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных,

всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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.

Контроль над результатами спортивной подготовки:

Текущий контроль. Проводится во время тренировочных занятий по плану тренера, не реже 1 раза в квартал. Форму текущего контроля успеваемости выбирает тренер с учетом контингента занимающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий.

Промежуточный контроль. Проводится в форме тестирования спортсменов по общей физической подготовки, 2 раза в год: октябрь, март.

Итоговый контроль проводится 1 раз в год: апрель- май. Целью итогового контроля является - определение соответствия уровня подготовки занимающихся требованиям программам спортивной подготовки по видам спорта.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены в таблицах 18-27.

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»

Таблица №18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			-	-	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80

	года спортивной подготовки)					
2.3.	Ведение мяча 3x10 м		не более		не более	
	(начиная со второго года спортивной подготовки)	с	-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

Контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки в группах на этапе начальной подготовки до года

Таблица №19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			-	-
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,35	2,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			-	-
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			100	90
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			-	-
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	
			-	-
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	
			-	-
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			-	-

**Контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки в группах
на этапе начальной подготовки свыше года**

Таблица №20

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	
			8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	
			11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»

Таблица №21

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

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной
физической подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации) до трех лет

Таблица №22

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор"	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		

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет

Таблица №23

№ 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	
			2,10	2,20
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,60	8,90
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,30	5,50
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			32	29
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,50	2,70
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,70	7,90
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			9,90	10,20
2.4.	Удар на точность по воротам	количество попаданий	не менее	
			6	5
2.5.	Передача мяча в "коридор"	количество попаданий	не менее	
			6	5
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			9	7
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"		

**Нормативы общей физической и технической подготовки для
зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования
спортивного мастерства по виду спорта «футбол»**

Таблица №24

№ 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	
			220	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			33	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 "второй спортивный разряд"			

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенства спортивного мастерства

Таблица №25

№ 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	
			33	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 "второй спортивный разряд"			

**Нормативы общей физической и технической подготовки для
зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного
мастерства по виду спорта «футбол»**

Таблица №26

№ 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 страта	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	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,30	8,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

Контрольно-переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта

Таблица №27

№ 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 страта	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	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,30	8,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"			

Методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Комплексы контрольных испытаний (упражнений), для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, контрольно-переводные нормативы:

1. Бег 10, 30 метров со старта (сек.).

Проводится на беговой дорожке стадиона или фиксированном отрезке футбольного поля. Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более четырех человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» свисток стартера.

Время фиксируется ручным или электронным секундомером на начало движения. Дается две попытки. В случае выполнения норматива с первой попытки, вторая попытка не выполняется.

Записывается время, показанное в каждом забеге. К зачету принимается лучшее время.

2. Челночный бег 3 x 10 метров (сек.).

Проводится на беговой дорожке стадиона, фиксированном отрезке футбольного поля или в спортивном зале. Дистанция 10 метров ограничена линиями старта и финиша. Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более двух человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток стартера участники начинают движение к противоположной отметке, добежав до отметки, начинают движение в обратном направлении. Участник должен преодолеть расстояние между отметками три раза. Время фиксируется ручным или электронным секундомером на начало движения.

Дается две попытки. В случае выполнения норматива с первой попытки, вторая попытка не выполняется. Записывается время, показанное в каждой попытке. К зачету принимается лучшее время.

3. Прыжок в длину с места (см.).

Проводится на нескользкой поверхности. Участник встает у стартовой линии в и.п. ноги параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие. Измеряется расстояние от исходной линии до пятки, ближайшей к линии. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

4. Прыжок вверх с места (со взмахом рук или без взмаха рук) (см.).

Прыжок вверх осуществляется толчком двух ног. Для измерения высоты прыжка возможно использование следующих вариантов:

- 1) использование ленты Абалакова;
- 2) использование разметки, нанесенной на стене – участник, стоя на полу и подняв вытянутые руки вверх, делает первую отметку на разметке. Затем, подпрыгнув вверх со взмахом рук или без взмаха, делает вторую отметку. Разница между двумя отметками позволяет получить высоту выпрыгивания. Три попытки. К зачету принимается лучший результат.

6. Ведение мяча 10 м. (сек.).

Проводится на футбольном поле стадиона. Выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега. Выполняется две попытки. В случае выполнения норматива с первой попытки, вторая попытка не выполняется. Записывается время, показанное в каждой попытке. К зачету принимается лучшее время.

7. Удар по мячу на точность (число попаданий)

Проводится на футбольном поле стадиона. Участник выполняет 10 ударов по неподвижному мячу «рабочей» ногой. Расстояние до цели в метрах равно возрасту бьющего игрока. Футболисты 10-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху. Учитывается сумма попаданий.

8. Вбрасывание мяча на дальность (м.).

Проводится на футбольном поле стадиона. Участник вбрасывание мяча в соответствии с правилами игры в футбол по коридору шириной 2 м. Мяч, упавший за пределами коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлен в таблице 28.

Таблица 28

Уровень спортивной квалификации обучающихся
по годам и этапам спортивной подготовки

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		
-	-	-	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"	Спортивный разряд "второй спортивный разряд"	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"

IV. Рабочая программа

Под структурой тренировочного процесса следует понимать относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон и звеньев), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Структура тренировочного процесса может быть охарактеризована так: порядок взаимосвязи и соотношение различных сторон спортивной тренировки (общей и специальной физической, технической, психической и т.п.); соотношениями параметров тренировочной и соревновательной нагрузки в общем объеме работы; последовательностью и взаимосвязью различных звеньев тренировочного процесса (тренировочных занятий, микро- и мезоциклов, периодов, этапов и др.).

В тренировочном процессе различают 3 уровня структуры:

- микроструктуру - структуру отдельных тренировочных занятий и микроциклов;
- мезоструктуру - структуру средних циклов и этапов тренировки, включающих серию целенаправленных микроциклов;
- макроструктуру - структуру больших циклов тренировки (макроциклов).

В соответствии с этими представлениями проблема планирования спортивной тренировки сводится к рациональному построению различных структурных образований тренировочного процесса, оптимальному соотношению различных сторон подготовки, соответствию между тренировочными нагрузками, способными служить стимулами к структурным и функциональным преобразованиям в организме спортсмена, и условиями для их использования (имеется в виду прежде всего оптимальный режим работы и отдыха, полноценное и управляемое восстановление, специальное питание).

Построение тренировочного занятия.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используют различные средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Структура тренировочных занятий определяется различными факторами, в числе которых закономерные колебания функциональной активности организма спортсмена в процессе более или менее длительной мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений, режим работы и отдыха.

В начале любого тренировочного занятия у спортсмена отмечается постепенное нарастание работоспособности - период вработывания. Он характерен для любой мышечной деятельности и является биологической закономерностью. Периоду вработывания предшествует период предрабочего возбуждения нервной системы и активизации деятельности

вегетативных функций как настройки организма на осознанное выполнение той или иной работы.

После окончания периода вработывания программа тренировочного занятия выполняется в течение определенного времени на относительно постоянном уровне работоспособности - в устойчивом состоянии. В это время достигается согласованная деятельность двигательных и вегетативных функций.

Распределение нагрузок в отдельных занятиях лучше всего проводить на основе данных о динамике работоспособности и деятельности основных функциональных систем при выполнении программ занятий различной преимущественной направленности.

Периодами изменений функционального состояния организма спортсмена в процессе работы определяется существующая структура тренировочного занятия, которое состоит из вводно-подготовительной, основной и заключительных частей.

В подготовительной части проводятся организационные мероприятия и непосредственная подготовка спортсмена к выполнению программ основной части занятия. При правильной настройке на выполнение программы занятия возникает предстартовое состояние, которое заключается в повышении активности основных функциональных систем организма, что способствует более быстрой подготовке его к предстоящей работе. Разминку принято делить на две части: общую и специальную. Первая часть разминки способствует активизации деятельности важнейших функциональных систем - центральной нервной системы, двигательного аппарата и вегетативной нервной системы. Во второй части разминки применяют специально-подготовительные упражнения. Продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах и зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

В основной части занятия, собственно, и решается его главная задача. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивает повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Продолжительность этой части занятия зависит от характера и методики применяемых в нем упражнений, величины тренировочной нагрузки. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятий и его нагрузку.

В заключительной части занятия постепенно снижают интенсивность работы, чтобы привести организм спортсмена в состояние, по возможности близкое к дорабочему, и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов.

Структура тренировочного процесса включает в себя:

- виды подготовки, связанные с физическими нагрузками, в том числе общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую подготовку, тактическую подготовку;

- виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками, в том числе теоретическую подготовку, психологическую подготовку;
- периоды отдыха;
- восстановительные и медико-биологические мероприятия;
- инструкторскую и судейскую практику;
- тестирование и контроль;
- период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях);

Физическая подготовка хоккеистов имеет существенное значение, что связано с особенностями содержания и структуры соревновательной деятельности, происходящей на ограниченной площадке, в высоком темпе с обилием жестких контактных единоборств.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Основные требования по видам подготовки, в том числе физической, теоретической, технической, тактической, психологической

Спортивная тренировка включает в себя физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку.

Каждый вид спорта предъявляет свои требования ко всем видам подготовки, уровню развития отдельных качеств, функциональным возможностям и телосложению. В хоккее предъявляют высокое требование к выносливости, скоростно-силовой и силовой подготовке, технико-тактическим действиям.

Суть подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения каждым спортсменом высшего уровня мастерства.

Критерии зачисления на этап спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки

Правила приема поступающих в Учреждение для освоения Программы, а также порядок формирования групп спортивной подготовки определяется Учреждением самостоятельно, в соответствии с локальными актами Учреждения.

Прием в Учреждение и перевод спортсменов на последующие годы и этапы спортивной подготовки проводится в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки» и локальными нормативными документами учреждения: «Положение о порядке приема», «Положение о порядке комплектования групп спортивной подготовки», «Положение о порядке перевода, отчисления и восстановления занимающихся».

На этап начальной подготовки зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, в соответствии с минимальным возрастом для вида спорта, прошедшие индивидуальный отбор, при наличии свободных мест. Возраст определяется датой рождения. Прохождение спортивной подготовки в группе начальной подготовки засчитывается как

полный год занятий, независимо от даты зачисления в группу, при условии успешной сдачи занимающегося контрольных, контрольно-переводных нормативов.

На тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства зачисляются занимающиеся, прошедшие не менее одного года спортивной подготовки, на основании медицинского заключения, на конкурсной основе, прошедшие индивидуальный отбор, при наличии свободных мест.

Требования для перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки:

- соответствие возраста,
- соответствие уровня спортивной квалификации согласно Единой всероссийской спортивной классификации;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- сдача контрольных и контрольно - переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, соответствующих данному этапу спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Занимающимся, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требований, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно, но не более одного раза на данном этапе на основании решения тренерского совета.

Требования к научно-методическому обеспечению

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Рекомендуются организацию и ведение методической (научно-методической) деятельности осуществлять непосредственно самой организацией, осуществляющей спортивную подготовку, либо на основе кластерного взаимодействия с организацией, для которой методическая (научно-методическая) деятельность в области физической культуры и спорта является одним из основных видов деятельности.

Можно выделить следующие направления методической (научно-методической) деятельности:

- а) обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;
- б) организация мониторинга тренировочной деятельности;
- в) повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;

- г) разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;
- д) подготовка экспертных заключений, рецензий на образовательные программы, реализуемые организациями, осуществляющими спортивную подготовку;
- е) подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики;
- ж) сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумулятивной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности

(как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило, в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В футболе в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

От того, насколько эффективно осуществляется планирование тренировочного процесса в макроцикле, во многом зависит успешность выступления команды в каждом спортивном сезоне. В этой связи чрезвычайно важным представляется выявление результатов педагогических воздействий на спортсменов в динамике годичного цикла путем исследования уровня физической, технической и игровой подготовленности футболистов.

Каждый период - подготовительный, основной и переходный - решает частные задачи и носит особый характер. Годичный цикл определяется тренировочной нагрузкой, объемом, интенсивность, сложность и структура которой в течение года меняются по синусоиде (волнообразно). Эти изменения проявляются как в соотношении отдельных элементов подготовки, так и внутри самих элементов.

Годичный тренировочный цикл делится на подготовительный, основной и переходный периоды (макроциклы). Занятия в течение годичного тренировочного цикла требуют дифференцированного подхода.

Подготовительный период. В этот период создается база будущей высокой спортивной результативности. Он - самый важный для успешной игры команды в основной период и для решения задач, определенных на данный годичный цикл перспективным планом. Кроме объема, интенсивности и сложности тренировочной нагрузки к решающим факторам относится продолжительность.

Структура годичного тренировочного цикла подготовительного периода. Учитывая, что она относительно невелика (8-10 недель), следует особое внимание уделять материальному и организационному обеспечению тренировочного процесса. Задачи подготовительного периода: повышение функциональных возможностей отдельных систем организма в целях реализации специфических требований игры; повышение общей и специальной физической подготовки игроков; устранение индивидуальных технических недостатков, освоение новых игровых приемов и приобретение специальных тактических навыков; развитие психической стойкости у игроков (волевых качеств).

На первом этапе подготовительного периода общая подготовка проводится в разной обстановке - на природе и в зале, в условиях высокогорья и на стадионах. В больших по объему (2-3-фазовых) тренировках преобладает общефизическая подготовка, направленная на развитие силы, выносливости и координации движений футболистов. На втором этапе подготовительного периода по мере приближения основной части тренировочного процесса работа переносится на поле. Центр тяжести деятельности тренера смещается от количественной стороны подготовки к качественной. С уменьшением объема нагрузки растет ее сложность и происходит постепенный переход к нагрузке, характерной для основного периода. На этом этапе подготовка носит более специализированный характер: особое внимание уделяется тренировке специальных движений, повышению скоростной выносливости и совершенствованию ловкости средствами технической и тактической подготовки (отработка цепочки игровых движений и комбинаций, тренировочные игры). Объем и интенсивность физической нагрузки постепенно выравниваются с параметрами нервно-психической нагрузки. Частью подготовки становятся и освоение специальных знаний по тактике и стратегии игры, тренировочные и товарищеские матчи (5-10). В этих встречах проверяется уровень физической подготовки и сыгранность команды, что позволяет определить оптимальный состав для официальных игр.

Основной период. На данном этапе игроки используют все накопленное за подготовительный период, стремясь добиться высокой результативности в официальных матчах. Задачи периода:

- развивать и поддерживать достигнутый уровень работоспособности игроков;
- совершенствовать технику и тактику игры путем повышения качества действий каждого футболиста, комбинаций и организации игры в целом, а также развивать специальные навыки и творческие способности игроков путем систематического воздействия на моральные и волевые качества повышать уровень психической подготовки футболистов.

В первой части основного периода, перед началом соревнований, тренировки тесно связаны с заключительным этапом подготовительного периода. Интенсивность нагрузки остается высокой, но перед началом соревнований ее необходимо сбалансировать. В этой фазе преобладает техническая и тактическая подготовка, поддерживается постоянная спортивная форма игроков. Проведение соревнований в основной период-кульминационная фаза всей годичной подготовки. Оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, ритмичный календарь матчей - все это создает хорошие условия для поддержания формы. Основным тренировочным циклом в основном периоде становится недельный микроцикл с одной-двумя встречами.

Недельный тренировочный цикл (микроцикл). Его содержание в каждом конкретном случае зависит от задач, стоящих перед командой в ближайшей встрече. Очень важна его тщательная разработка и

осуществление. Недельный тренировочный цикл должен дать игрокам возможность восстановить силы, повысить или удержать спортивный уровень, физическую форму, техническую и тактическую подготовку.

Главной составной частью спортивной тренировки в основной период становится техническая и тактическая подготовка. Она повышает игровой уровень каждого футболиста и команды в целом, помогает улучшить концепцию игры. Формы тренировок в тактической и технической подготовке различны (с учетом возраста и мастерства игроков, а также тех недостатков, которые проявились в игре отдельных футболистов и всей команды в предыдущих матчах). Совместные и индивидуальные тренировки позволяют устранить эти недостатки, стабилизировать нагрузку. Приближая условия тренировки к условиям матча, добиваемся дальнейшего повышения психической готовности игроков.

Переходный период. Завершая годичный цикл подготовки, он выполняет роль связующего звена со следующим подготовительным периодом. Характеризуется, с одной стороны, активным отдыхом игроков, с другой - сохранением необходимого уровня формы.

Задачи переходного периода:

- активный отдых;
- восстановление нервных и физических сил.

В переходный период преобладает общефизическая подготовка (плавание, гребля, походы, вспомогательные игры). Уменьшаются объем и интенсивность специальной подготовки, чем достигается восстановление центральной нервной системы, снимается психическое и физическое напряжение. Из арсенала тактической и технической подготовки используют только те средства, которые помогают поддерживать необходимый спортивный уровень (несложные игры) и устранять проявившиеся в играх слабые места. Возрастает число двухфазовых тренировок, в режим дня включают разные формы воспитательной работы. Содержание отдельных фаз определяется так, чтобы в первой половине дня футболисты выполняли сложные упражнения на развитие координации движений (резкости, ловкости, техники), а в послеобеденную фазу - упражнения на выносливость и по совершенствованию тактики игры, наигрывали комбинации. На психическое состояние игроков в процессе недельного тренировочного цикла положительно влияет смена мест тренировок.

Отдельная тренировка является основной организационной формой всего тренировочного процесса. Она дает возможность наиболее оперативно реагировать на состояние команды и отдельных футболистов, решать первоочередные задачи. Обычно тренировки бывают коллективными, иногда - групповыми и индивидуальными. Разнообразие форм тренировочных занятий помогает значительно повысить эффективность всего подготовительного процесса.

Определяя характер нагрузки во время отдельной тренировки, следует исходить из того, что амплитуда нагрузки не должна быть стереотипной: изменение нагрузки поможет лучше подготовить футболиста к меняющимся

условиям игры. Причем должен выдерживаться принцип: чем больше время нагрузки, тем меньше интенсивность, и наоборот.

Содержание отдельной тренировки может быть самым разнообразным. Все зависит от возраста, уровня подготовленности игроков, времени занятий и т. д. Задачи, которые нужно решить в процессе тренировки, определяют и ее цель.

Тренировка может быть направлена на разучивание упражнений, когда игроки осваивают основы техники футбола путем многократных повторений определенных упражнений, на закрепление и совершенствование уже разученных действий при помощи интенсивной нагрузки. Игровые тренировки служат совершенствованию всех элементов футбола и координации этих элементов в процессе самой игры. Такие тренировки должны проводиться очень интенсивно.

Недельный тренировочный план. В плане тренировок на неделю еще более конкретизируют и уточняют задачи, стоящие в плане на определенный, более длительный период. Разработка недельного плана особенно важна в связи с требованиями, которые выдвигает ближайшая встреча, а также на сборах.

Предельные тренировочные нагрузки

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к высшим достижениям. Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Различают большую, среднюю и малую нагрузку.

Большая нагрузка — занятие продолжительностью 2-3 часа с плотностью моторной загруженности до 90% времени 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, специальные задания.

Средняя нагрузка — занятие продолжительностью 1,5-2 часа со средней плотностью моторной загруженности 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 выполнения приемов. В тактическую подготовку — упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровые упражнения.

Малая нагрузка — занятие продолжительностью 45-90 минут с низкой плотностью моторной загруженности и уменьшенной интенсивностью. В физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения, упражнения

на гибкость, координацию. В техническую подготовку — упражнения по совершенствованию техники (без сложных элементов и больших перемещений). В тактическую подготовку — упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях.

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 спортсмена адаптируется к определенным нагрузкам. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме занимающегося.

В тренировочных группах свыше двух лет подготовки и группах спортивного совершенствования рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трем уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны: - большая нагрузка — свыше 150 сердечных сокращений в минуту; - средняя нагрузка — от 127 до 150 сердечных сокращений в минуту; - малая нагрузка — до 126 сердечных сокращений в минуту. Однородные по физиологическому воздействию величины нагрузки можно получать за счет увеличения интенсивности или длительности тренировочного занятия. Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д. В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в спортивной борьбе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и

контроля за её эффективностью, а также отбора для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых её этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Обязательным компонентом подготовки юных хоккеистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, всероссийские соревнования с участием команд различных возрастных групп.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учётом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

Основные соревнования. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмены ориентируются на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку (спортсменов):

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «хоккей»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями.

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обязана знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку и участвующих в спортивных соревнованиях, под роспись с нормами, утвержденными спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п.8 ч. 2 ст. 34.3 329-ФЗ).

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Организация спортивной подготовки футболистов должна в обязательном порядке предполагать самостоятельную форму проведения занятий, поскольку она является мощным фактором развития футболиста как в личностном, так и в профессиональном отношении. Объем самостоятельной подготовки должен планомерно увеличиваться от этапа к этапу.

Индивидуальное планирование спортивной подготовки футболиста предполагает разработку индивидуальных планов для каждого спортсмена команды в соответствии с его возрастом, уровнем здоровья, общей и специальной подготовленностью, функциональными возможностями организма, с задачами, выполненными в игре, с игровыми амплуа (вратарь, защитник, нападающий.) Планирование индивидуальной спортивной подготовки подразделяется на перспективное, текущее и оперативное.

Формы составления индивидуальных планов могут быть взяты из программы или разработаны самостоятельно специалистами организации, осуществляющей спортивную подготовку. Планы должны определять требования перспективной динамики спортивных достижений спортсмена и учитывать дополнительные меры по оптимизации подготовки в случае выявления недостатков. Индивидуальный план формируется тренером для каждого спортсмена и оформляется документально. Планы должны включать следующие разделы.

- данные спортсмена;
- задачи подготовки;
- список индивидуальных заданий по видам подготовки;
- график индивидуальных тренировочных занятий;

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- в период праздничных дней.

Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку

Система спортивного отбора представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, включает в себя массовый просмотр и тестирование, а также отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта.

Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющий определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребёнка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта).

Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки;
- просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях (сборах) и соревнованиях.

Прием в Учреждение на этапы спортивной подготовки осуществляется на основании результатов индивидуальных испытаний (сдачи нормативов), а также, при необходимости, по результатам предварительных просмотров, анкетирования и консультаций, в соответствии с локальными нормативными актами Учреждения при наличии свободных мест. Нормативы для поступления соответствуют Федеральным стандартам спортивной подготовки по виду спорта «Футбол».

Прием в Учреждение осуществляется на основе принципов:

- гласности и открытости;
- соблюдения прав поступающих прав, законных представителей поступающих, установленных законодательством Российской Федерации;
- объективности оценки способностей поступающих.

Перечень видов спортивной тренировки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий

Спортивная подготовка (тренировка) – это целесообразное использование знаний, средств, методов и условий, позволяющее направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям.

Структура подготовленности спортсмена состоит из физической, технической, тактической и психической.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным футболистом разнообразных двигательных навыков. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики футбола.

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными футболистами преимущественно используют упражнения из гимнастики, акробатики, волейбола, баскетбола, гандбола, легко атлетики, подвижных игр.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах подготовки тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач тренировки, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, гандбол, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств футбола еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях и двусторонней игре). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижно игрой, например баскетболом, гандболом.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса; вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивными мечами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалкой); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту в верх и с мостика.

Акробатические упражнения включают группировки и перекувырки в различных положениях, стойка на лопатках, стока на голове и руках, кувырки вперед и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные композиции.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метании.

Бег: 20, 30, 60 м., повторный бег – два-три отрезка по 20-30 м. (с 12 лет) и по 40 м, (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет). Бег с низкого старта: 60,100 м. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные

барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м., 6-минутный бег Купера.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места и с разбега.

Метание: малого мяча в цель, на дальность, метание гранаты (250-700 гр.) с места и с разбега; толкание ядра весом 3, 4,5 кг.; метание набивного мяча 1, 2, 3 кг. (сидя на полу ноги впереди, стоя руки из-за головы, от груди, попеременно правой и левой рукой).

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные от 3 до 5 видов.

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, волейбол, бадминтон, лапта, мини-футбол, регби и т.д. Основные приемы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета беговая», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Перетягивание», «Катающаяся мишень», «Эстафета с акробатическими элементами». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры.

Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры. Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность пассивов и передач мяча). Особое место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в футболе и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м. (общий пробег за одну попытку 20-30 м.). «Челночный бег»- но отрезок вначале – бег лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижения приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг.), с поясом – отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставными шагами) по одному (в шеренге) вдоль границ поля,

по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи мяча, атакующий удар, прорыв, защита и т. д. То же по подаче нескольких сигналов: на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «беговые игры», «беговая игра с выполнением заданий: изменение направления, передача мяча ногами, головой», «ведение мяча, упражнения для нападающего, защитника, для полузащитника», игра 2 х 2 в разметке 20 х 20; игра 2 х 2 в центральном круге; игра 3 х 3 – технико-тактические задания; игра 4 х 4 – тактико-тактические задания между штрафной и средней линией. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседания и резкие выпрямления ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг.); из положения стоя на гимнастической стенке – одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держатся на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняется). То же с отягощением (пояс до 6 кг.).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг. для девушек и до 20 кг. для юношей, штанга – вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения – приседания до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет: приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.

Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг.) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м. от стен (щита, ворот) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену или вратарю, приземлится, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить (упражнение выполняется серийно, ритмично без лишних подскоков).

Комплексы подводящих упражнений с набивными мячами различного веса.

Игры – эстафеты с набивными мячами.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед.

Техническая, тактическая подготовка.

Техническая подготовка в группах начальной подготовки. Основная цель данного этапа подготовки – формирование двигательных умений, которые отличаются сознательным контролем за действием во всех деталях целостного представления о техническом приеме.

Двигательное представление формируется по мере накопления двигательного опыта и наличия в нем представления при освоении нового действия, таким образом, формируется основа нового двигательного навыка.

Технические приемы

1. Изучение остановкам и передачам мяча. Остановка мяча используется с целью погашения скорости катящегося или летящего мяча для проведения дальнейших действий. Изучают остановки мяча обычно одновременно с ударами.

Остановка мяча бедром; остановка мяча лбом; остановка мяча грудью; остановка высоко летящего мяча; остановка опускающихся мячей головой; при остановке мячей головой в прыжке.

Переводы мяча серединой лба; перевод мяча назад (за спину) внутренней стороной стопы; при переводе в сторону; перевод внутренней частью подъема; перевод мяча внешней частью подъема; перевод мяча грудью.

2. Изучение ударов. Удар с лета и полулета; удар с лета (с поворотом); удар с полулета; удар через себя; удар через себя в падении и в прыжке «ножницами»; удар пяткой; удар по мячу головой в падении.

3. Изучение «финтов». Финты применяют с целью преодоления сопротивления противника и создания выгодных условий для дальнейшего ведения игры.

Финт уходом – основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения.

Уход выпадам – при атаке противника игрок, ведущий мяч, показывает своим движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

Уход с переносом ноги через мяч – применяется преимущественно при атаке сзади.

Финт ударом — можно использовать как во время ведения мяча, так и после передачи, остановки.

Финт ударом по мячу головой – в подготовительной фазе принимается исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад, и выполняется замах для удара.

Финт остановкой мяча ногой – во время ведения при попытке соперника отобрать мяч сбоку или сбоку – сзади применяется финт с остановкой с наступанием и без наступания на мяч подошвой.

4. Изучение отбору мяча

При изучении обманным движениям обычно применяют упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Отбор мяча в выпаде – позволяет опередить соперника и произвести отбор мяча на расстоянии.

Отбор мяча в подкате – осуществляется преимущественно сбоку.

Отбор толчком плеча – должен осуществляться в соответствии с правилами игры.

Подготовка вратаря

Техническая подготовка

При изучении техническим приемам, юных вратарей, применяют главным образом, метод целостного упражнения. Вратарю для успешного освоения технических приемов и для их совершенствования

необходимо на каждой тренировке, помимо чистой работы над элементами, постоянно наигрывать типичные ситуации, чтобы в игре использовать рационально накопленное умение. Для этого наряду с общепринятыми тренировочными упражнениями необходимы специальные тренировочные задания в виде тематических уроков:

- отработки техники приемов мяча при игре в воротах;
- совершенствование ловли и отбиения мяча при игре на выходах (в этих ситуациях целесообразно создать вероятность ситуации и условия);
- тренировке в ударах по мячу ногой и вбрасыванию мяча при организации атакующих действий команды.

Ловля мяча в прыжке, (в броске) в сторону – эффективное средство овладения мячом, направленным на точно и сильно в сторону от вратаря.

- отбивание и перевод мячей, летящих на средней высоте;
- отбивание и перевод мяча, катящегося далеко в стороне от вратаря;
- ввод мяча рукой броском сбоку;
- ввод мяча броском из-за головы сверху;
- ввод мяча ударом ноги с отскока (полулета).

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнёров 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) с зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, 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, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

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.

Тактика вратаря. 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) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Техническая подготовка на тренировочном этапе

На этом этапе начинается «углубленная специализация». В первые два года занимающиеся должны овладеть способностью выделить в двигательном действии закономерности решения задач данного этапа, уверенно решать двигательную задачу как в стандартных, вариативно изменяющихся условиях, так и в экстремальных.

Юные футболисты уже имеют некоторое умение в выполнении тех или иных технических приемов, и чтобы это умение вышло на новую ступень, приблизилось к уровню навыка, необходимо наполнить его теорией развития движений.

В зависимости от типа двигательной задачи внимание занимающегося фиксируется на динамике, либо на пространственной структуре действия, либо попеременно на одной из характеристик, но всегда основываясь на двигательном действии, которое должно быть освоено максимально приближенно к требованиям техники. Результатом такого освоения будет то, что называют «грубым умением».

В достижении высокого уровня технической подготовки большую роль играют два фактора: понимания техники владения мячом и тренировки. В работе над техникой необходимо учитывать:

- быстро определить траекторию полета мяча и моментально устремиться в этом направлении;
- заранее выбрать прием обработки мяча;
- в момент приема отвести назад ту часть тела, которая принимает мяч (смягчает прием);
- расслабить ту часть тела, которая принимает мяч (чтобы не было отскока).

По мере усвоения технических приемов занимающиеся совершенствуются:

- в прямых и резаных ударах разными способами по мячу, летящему по разным траекториям и разным направлениям;
- в остановках мяча с переводами;
- в ведении мяча разными способами;
- в обманных движениях;
- в отборе мяча ударом и остановкой в выпаде и подкате, толчком плеча;
- во вбрасывании мяча из-за боковой с места, в движении, с падением.

Вратари совершенствуются в ловле, отбивании и переводах мяча разными способами: без падения, в падении, в прыжке (броске).

Чтобы обеспечить формирование эффективного и надежного

двигательного навыка, следует ориентировать учащихся на ситуацию применения в игре. Для этого тренер подбирает необходимые упражнения по технической подготовке:

- упражнение для отработки ударов головой;
- тренировка линии атаки;
- тренировка линии обороны;
- тактико-технические упражнения для крайних защитников;
- тактико-технические упражнения для центральных защитников;
- тактико-технические упражнения для игроков средней линии и

нападения.

Техническая подготовка вратаря

1. Стойка вратаря.
2. Перемещение вратаря.
3. Ловля мяча.
4. Отбивание и передача мяча.
5. Падение и ловля в падении.

Тренеру необходимо подобрать соответствующие подготовительные и основные тренировочные упражнения для наилучшего тренировочного эффекта в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов.

Тактическая подготовка

Основными задачами подготовки будут являться:

1. Овладения основами командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа футболистов.
3. Формирование умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов).
4. Развития способностей к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.
5. Изучение технического арсенала, тактической и волевой подготовки противника.

Тактика нападения

Индивидуальные действия.

Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приёмов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Маневрирование на поле: «открывание» для приёма мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счёт скоростного маневрирования по полю и подключении из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приёмы.

Групповые действия

Взаимодействия с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Взаимодействия с партнёрами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных. Низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путём точной длинной передачи на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия

Выполнение основных обязанностей в атаке на своём месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнёрами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «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.

Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия

Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёра. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим ситуациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды.

Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое

перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнёрам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации по введению мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру. Адресуя его свободному от опеки партнёру.

Выбор места при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнёров.

Тренировочные игры

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Техническая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства

На этом этапе формируется способность ориентироваться в ситуациях и умение разрабатывать новые решения и действия, т.е. самостоятельно формировать двигательные задачи.

Формирование устойчивости двигательных навыков к утомлению начинаются с выполнения заданий на фоне легких и средних степеней утомления, для изучения новых двигательных действий переносится в середину основной части тренировки, когда футболисты немного устали.

Способность противостоять утомлению при интенсивной и продолжительной нагрузке может быть воспитана при разнообразных, необязательно специальных упражнениях.

Традиционное изучение, в котором двигательные действия формируются по типу условного двигательного рефлекса, усваивается стабильно, а потому малоприспособно для решения двигательных задач в изменяющихся ситуациях.

Надежность двигательных навыков – это способность реагировать на изменение ситуации и обеспечение приспособления, необходимые в каждой конкретно игровой ситуации.

Чтобы сформировать надежные двигательные навыки, рекомендуется регулярно и систематически участвовать в соревнованиях с учебной целью. Практическая деятельность позволяет оценить итоги изучения по качеству получаемого продукта деятельности.

Навык формируется в специально подобранных упражнениях:

- по направленности, характеризующей структуре и содержания игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);
- по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные);
- по продолжительности и интенсивности упражнения, количество

повторений, величине пауз.

Применяя специальные упражнения с мячом, с учетом величины и направленности нагрузок, можно совершенствовать техническое мастерство и развить целенаправленные физические качества.

Тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства

Основными задачами подготовки будут являться:

1. Совершенствование командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа футболистов.
3. Закрепление умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов).
4. Совершенствование способностей к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.
5. Изучение технического арсенала, тактической и волевой подготовки противника.
6. Изучения тактики ведущих клубов страны, сильнейших зарубежных клубов и сборных.

Этап спортивного совершенствования характеризуется дальнейшей углубленной отработкой технических приемов, доведением технических навыков до высшей степени автоматизма и адаптации футболистов к экстремальным условиям игры.

Методика подготовки юных вратарей

Специализированная подготовка вратарей должна начинаться с 10 лет. С этого возраста можно выделить несколько периодов, в которых изменяется содержание тренерской работы с юными вратарями: с 10 до 12 лет; с 13 до 15 лет и с 16 до 19 лет.

На каждом из этих периодов нужно работать над развитием мышления, особенно пространственного и оперативного, координационных и скоростно-силовых качеств, техники вратарских действий, дисциплинированности и организованности, волевого характера, стрессоустойчивости и навыков саморегуляции.

Основная задача тренера – найти ребенка с вратарскими задатками и раскрыть их в рамках целостной системы подготовки. Важность системы состоит в согласовании развития психофизических качеств и технических, тактических навыков так, чтобы они развивались без противоречий, естественным образом. Задача тренера – использовать упражнения, стимулирующие и обогащающие природные качества.

Расширение диапазона движений должно проводиться за счет разнообразия тренировочных упражнений. Необходимо помнить, что в 8–12 лет закладывается основная база координации.

В этом возрасте завершается развитие мозга ребенка, и он по массе становится равным мозгу взрослого человека. Следовательно, завершается и

формирование мозговых структур, отвечающих за психомоторную деятельность человека. Несмотря на то, что после 12 лет волевая регуляция и степень осознанности в управлении двигательными действиями и функциями значительно возрастают, глобальные перестройки после этого возраста становятся невозможными. Именно по этой причине тренер, работая с детьми этого возраста, должен использовать как можно больше упражнений с выраженной направленностью на развитие психомоторных качеств.

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.

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 дальней от полета мяча ногой. Соприкосновение с газоном 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.

Тренировки предлагается построить следующим образом:

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 тренировочный 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 полевого 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 изучения техническим приемам на данном этапе подготовки.

Каждый месяц блока имеет свою техническую направленность. Например, в сентябре идет изучение выбору позиции, принятию правильной стойки, ловли нижних, средних и верхних мячей. Октябрь посвящен изучению 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.

Технико-тактическая (интегральная) подготовка.

Существует мнение, что самым эффективным и разумным методом будет обучение различным техническим приемам при постоянно меняющихся условиях. Тренировка в любом виде спорта строится на основе общепедагогических принципов, но в футболе есть своя специфика. Определились пять следующих принципов:

- принцип специализации – тренировка в том виде спорта, в котором спортсмен стремится к успеху;
- принцип всесторонности – всестороннее развитие спортсмена (моральный и культурный уровень, волевые качества, гармоничное развитие двигательных качеств);
- принцип сознательности – сознательное отношение к тренировкам, знать себя, понимать происходящие в организме психические и физиологические процессы, умение оценивать и концентрировать субъективно и объективно свои ощущения и работоспособность;
- принцип постепенности – диктует постепенное наращивание нагрузки, увеличение объема и интенсивности выполняемых упражнений, усложнение движений и действий, рост уровня психической напряженности;
- принцип повторности – повторное выполнение упражнений, действий, заданий, тренировочных и соревновательных нагрузок. Этот принцип базируется на повторных воздействиях для образования условных рефлекторных связей.

При совершенствовании техники игры следует придерживаться следующих принципов:

- игра служит ориентиром для тренировки (от игры к упражнениям и тренировке и после снова к игре);
- совершенствование технических навыков должно включаться в каждую программу тренировки, учитывая индивидуальное мастерство и недостатки игроков;
- большое время в тренировочном процессе должна занимать индивидуальная тренировка;
- не должно быть увлечений техникой ради техники, техника не должна быть самоцелью;
- не следует включать в тренировочное занятие большое количество технических приемов;
- включать в тренировку большое количество повторений одного и того же технического приема;
- тренировать технические приемы в сложных условиях, более трудных, чем в игре.
- непрерывная практика выполнения технических приемов при изменяющихся условиях удерживает техническое мастерство на высоком

уровне, при этом большое внимание необходимо уделять тренировке физических способностей при работе над техникой.

Следует отметить, что целью технических тренировок является, во-первых, совершенствование технических знаний и, во-вторых, устранение недостатков путем индивидуальных тренировок.

Принимая во внимание принцип по этапности, тренировки могут проводиться так:

- индивидуальная тренировка до совершенства технического элемента, или ряда элементов;
- закрепление выученных элементов, или ряда элементов группами по 2—3 игрока в движении, но без противника. Благодаря этому закрепляется старый материал;
- то же при последовательном введении одного или нескольких игроков противника;
- совершенствование выученных комбинаций, включение их в игру в сочетании с основной тренировкой;
- тренировка изученного материала при непрерывно меняющихся условиях и ситуациях. Это следует осуществлять во время специальных тренировочных матчей.

Основные средства совершенствования техники игры:

- упражнения с мячом;
- упражнения без мяча (на ловкость, гибкость, быстроту, точность, ритмичность);
- игровые упражнения;
- соревновательные упражнения;
- тренировочные игры.

Основные методы совершенствования техники игры:

- индивидуальный метод;
- групповой метод;
- командный метод;
- соревновательный метод;
- метод круговой тренировки;
- метод рассказа и показа;
- видеозапись;
- изучение кинограмм;
- метод использования вспомогательного оборудования, тренажеров.

В тренировочном процессе с футболистами применяются групповая и индивидуальная форма тренировки.

Групповая форма тренировки. В этой форме занятий футболисты могут заниматься группой либо все тренировочное занятие, либо в пределах отдельных его частей. Преимущество этого метода — в широких возможностях коллективных взаимодействий в совершенствовании групповых или парных, тройных и т.д. действий, близких к условиям соревнования и его специфике (тренировка отдельных тактических действий), в хороших условиях для развития определенных волевых качеств, в

возможностях экономно использовать места занятий. Недостатки метода заключаются в ограничении возможностей индивидуальной дозировки и индивидуального инструктажа, затруднении контроля над поведением футболистов и их отношением к тренировке.

Индивидуальная форма тренировки. Футболисты получают индивидуальное задание и выполняют его самостоятельно, (тренер может присутствовать), могут тренироваться несколько футболистов одновременно, но каждый решает свою конкретную задачу. Преимущества индивидуальной тренировки:

- индивидуализируется дозировка нагрузки;
- индивидуализируется руководство, коррекция и контроль;
- обеспечивается воспитание самостоятельности и чувства ответственности;
- развиваются такие волевые качества, как настойчивость и вера в себя;
- увеличиваются возможности тренера оказывать эффективное влияние на занимающихся.

Недостатки: незначительные возможности формирования коллективных связей; несоответствие соревновательным условиям.

Интегральная подготовка возрастные особенности

Основу интегральной подготовки спортсменов в период с 9 до 10 лет составляют простейшие «связки» технических приёмов, выполнение которых не требует решения сложных тактических задач и двусторонние тренировочные игры на площадках уменьшенных размеров. «Связки» ТТД включают в себя: остановку катящегося навстречу мяча на месте, затем — на встречном движении к нему, достаточно продолжительное ведение мяча с последующей передачей на короткое расстояние. Основное условие — точность выполнения остановки мяча и ведения. В двусторонней учебной игре следует поощрять, в первую очередь, индивидуальные действия с мячом, давать юным футболистам максимально и в удовольствие «повозиться» с ним.

Совершенствование координационных способностей осуществляется при передвижениях на достаточно высокой скорости в двигательных действиях с плавным изменением бега, а именно:

- бег по виражам радиусом от 5 до 10 м;
- бег «змейкой» по прямой;
- бег «змейкой» по виражам;
- бег по «восьмёрке» радиусом 10 м;
- ведение мяча по прямой (30-35 м) с максимальным количеством касаний;
- ведение мяча по прямой (30-35 м) с обводкой стоек;
- ведение мяча по виражам по центральному кругу с обводкой стоек (сначала по часовой стрелке, затем — в противоположную сторону);
- ведение мяча в направлении ворот с обводкой 6-7 стоек и ударом по цели.

Интегральная подготовка футболистов 11-12 лет строится с учётом

овладения занимающимися к этому возрасту основами элементарных технических приёмов умения выполнять их достаточно рационально. По-прежнему основу подготовки составляют упражнения в «связках» и двусторонние тренировочные игры на площадках уменьшенных размеров. Задания необходимо выполнять в облегченных условиях, без активного сопротивления, но содержание «связок» при этом усложняется. Обязательными элементами ТТД являются: остановка катящегося мяча с уходом в сторону, быстрое ведение с обводкой, короткая передача мяча или удар в ворота; обработка падающего перед игроком мяча внутренней стороной стопы либо внешней частью подъёма с уходом в сторону, ведение, финт, удар в цель. Основное условие – точное выполнение на оптимальной скорости передвижения. По мере усложнения заданий «связки» ТТД должны наполняться элементами индивидуальных оборонительных действий: преследованием и «закрыванием» соперника, отбором или перехватом мяча.

Совершенствование ловкости осуществляется при передвижении на высокой скорости в двигательных действиях с незначительной амплитудой изменения направления бега (относительно прямой). Это включает в себя:

- бег по прямой с обеганием стоек (дистанция – 30 м);
- то же, первые 10 м – бег спиной вперёд;
- ведение мяча с обводкой стоек;
- ведение или обводка стоек с ударом по воротам;
- ведение мяча, обводка пассивно защищающихся соперников, удар по воротам;
- ведение мяча, обводка активно защищающихся соперников, удар по воротам.

Содержание интегральной подготовки юных футболистов 12-13 лет отличается от других возрастных групп. Поскольку темпы прироста уровня специфических координационных способностей в этот период значительно замедляется и, даже возможно снижение показателей относительно предыдущей возрастной группы, данный этап тренировки целесообразно посвятить в большей степени собственно тактической подготовке, не ставя целью существенное повышения уровня техники владения мячом. Преобладание тактического компонента в интегральной подготовке будет вполне оправданным, поскольку на этом возрастном этапе объём знаний и умений в тактике значительно возрастает. Начинается спортивная специализация по игровому амплуа, что наряду с индивидуальной тактикой требует большого объёма работы над групповыми тактическими взаимодействиями.

В силу указанных причин круг средств интегральной подготовки спортсменов в 12-13 лет значительно расширяется. Основу содержания подготовки, по-прежнему составляют «связки» ТТД, тренировочные игры проводятся не только на площадках уменьшенных размеров, но и на стандартных полях. Типовыми «связками» по игровым амплуа могут быть следующие:

для игроков обороны – обычный бег с ускорением, бег спиной вперёд,

отбор мяча, перехват или единоборство за мяч, ведение, передача; бег спиной вперёд, игра головой в прыжке; после срыва атаки соперника выбор позиции (открывание), получение мяча от вратаря, ведение, игра «в стенку», обводка, прострельная передача или удар в ворота;

для игроков средней линии – преследование соперника, отбор мяча, ведение с обводкой, игра в «стенку», передача или удар в ворота; обработка мяча в движении с уходом, ведение, финт, длинная передача мяча; «забегания» по флангу, обработка мяча после передачи партнёра «на ход», ведение, прострельная передача с фланга;

для нападающих – ведение мяча, индивидуальный обыгрыш соперника, удар в ворота; обработка мяча с уходом, поворот на 180 градусов, ведение, финт, игра в «стенку», удар в ворота; единоборство сверху, игра головой или удар в ворота головой; выход на передачу с фланга, удар по катящемуся или летящему мячу.

При выполнении «связок» ТТД сопротивление соперника должно быть, в основном, пассивным, за исключением заданий с целенаправленными оборонительными действиями.

В интегральной подготовке юных футболистов 12-13 лет особое внимание следует уделять чередованию фаз игры при переходе от атаки к обороне и наоборот. После срыва собственных атакующих действий необходимо добиваться от игроков быстрого возвращения на свою исходную позицию, «закрывания» зоны поля или конкретного соперника. После срыва атаки соперника – быстро оценить ситуацию и выбрать позицию, удобную для получения мяча и начала организации атакующих действий своей команды.

Интегральная подготовка футболистов 14-15 лет должна быть подчинена достижению максимального единства технической и физической подготовленности. К 15-ти летнему возрасту футболист должен освоить весь арсенал ТТД и уметь выполнять их в достаточно сложных условиях. Наряду с совершенствованием атакующих действий особое внимание необходимо уделять игре в обороне. Наивысший в этом возрасте уровень специфических координационных способностей позволяет значительно усложнить содержание «связок» ТТД. Основное методическое требование – рациональное и эффективное выполнение действий с мячом в условиях активного сопротивления соперника. При этом все технические задания должны быть максимально приближены к условиям соревновательной деятельности. Возросшее значение приобретает специализация по игровым амплуа, типовыми «связками» для игроков которых могут быть следующие: для крайних защитников и крайних полузащитников – бег спиной вперёд, отбор мяча, короткая передача, «открывание», преследование соперника, владеющего мячом, отбор в подкате или перехват мяча в падении; обработка летящего мяча с уходом, ведение, финт, игра «в стенку», удар в ворота; вбрасывание мяча из-за боковой линии, обработка ответной передачи партнёра, длинное скоростное

ведение по флангу, прострельная передача, возвращение на исходную позицию;

для центральных защитников – бег спиной вперёд, единоборство за мяч внизу или сверху, игра головой; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении, длинная передача мяча; кувырок вперёд или назад, ускорение, обработка летящего мяча с уходом, длинная передача; для центральных полузащитников – обычный бег и бег спиной вперёд с изменением направления и скорости передвижения (типа «зигзаг»), обработка катящегося или летящего мяча с уходом, ведение, обводка, передача мяча; обработка, игра «в стенку», ведение, финт, удар в ворота; единоборство за мяч внизу, преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении; ускорение, удар по летящему или катящемуся мячу ногой или головой;

для нападающих – рывок или ускорение в сторону, обработка летящего мяча с уходом, поворот на 180 градусов, удар в ворота; обработка мяча, поворот, падение, финт, удар в ворота; рывок на фланговую передачу, удар по летящему или катящемуся мячу головой или ногой; то же, но с предварительной обработкой мяча после сильной передачи одним-двумя касаниями; единоборство сверху, стоя спиной к воротам соперника; преследование соперника, отбор мяча в подкате или перехват в падении.

В интегральной подготовке футболистов 14-15 лет важное значение приобретает реализация так называемых стандартных положений. Кроме этого, уровень технической подготовленности спортсменов этого возраста должен предполагать, как обязательное требование умение, независимо от игрового амплуа, индивидуально обыграть соперника посредством обманных движений или скоростной обводки. Этот возрастной отрезок можно считать наиболее благоприятным для развития координационных способностей в двигательных действиях, выполняемых на максимальной скорости. Основу упражнения должны составлять движения с резким изменением направления бега и все указанные выше их разновидности. Вследствие этого круг средств, которые применяются в тренировке юных футболистов 14-15 лет, значительно расширяется. Это, помимо упомянутого бега типа «зигзаг», такие упражнения, как:

- ведение мяча с обводкой стоек;
- бег «цепочкой» по квадрату со сторонами 15 м каждая (с ускорением через одну сторону);
- то же с ведением мяча;
- то же, ведение мяча, обводка трёх стоек, расположенных на двух противоположных сторонах квадрата;
- бег по сторонам квадрата, с ускорением через середину, по диагонали;
- ведение мяча по прямой с минимальным зрительным контролем;
- то же, с обводкой стоек; обыгрывание соперников (пассивно и активно защищающихся) с ударом по воротам.

К этому перечню можно добавить и комплекс приведённых ниже

упражнений для футболистов более старшего возраста. При этом не следует бояться их достаточно высокой координационной сложности.

В связи с тем, что соревновательная деятельность футболистов 16-17 лет приближается к структуре высококвалифицированных спортсменов, особенно по количественным параметрам, представляется обоснованным соответствующее построение содержания интегральной подготовки. У футболистов этого возраста значительно усложняются «связки» ТТД, основой которых должны стать парные тактические взаимодействия и углублённая специализация в игровом амплуа. При этом в небольшом объёме, в качестве так называемых переключений, можно использовать задания, с полярной сменой амплуа, когда защитники акцентировано выполняют функции нападающих и наоборот.

С учётом того, что возраст 16-17 лет является единственным на протяжении всей многолетней подготовки, где в число доминантных факторов подготовленности входят ростовые показатели, в интегральной подготовке необходимо в большом объёме использовать упражнения, направленные на совершенствование игры головой и единоборств за мяч вверху. В противном случае этот компонент интегральной подготовленности может стать в дальнейшем одним из факторов, лимитирующих уровень спортивного мастерства.

При совершенствовании координационных способностей в этом возрасте в тренировку необходимо включать упражнения преимущественно игрового характера, предлагающие достаточно продолжительный по времени контроль над мячом на высокой скорости и обыгрывание соперников, а также с элементами реагирования на внезапно меняющуюся на поле обстановку.

При целенаправленном совершенствовании ловкости у юных футболистов 16-17 лет необходимо учитывать то обстоятельство, что возможный прирост показателей координационных способностей на данном возрастном отрезке по темпам значительно уступает приросту показателей техники владения мячом. Таким образом, при целенаправленном воздействии к 17 годам возможно добиться значительного прироста в технике скоростного ведения мяча и обыгрывание соперников посредством обводки, обманных движений, словом, умения рационально и эффективно управлять мячом на высокой скорости. Это умение и характеризует, в основном, техническую подготовленность футболиста в целом.

При составлении программ тренировочных занятий необходимо учитывать, что развитие ловкости, координационных способностей, даёт положительный эффект только при частых, преимущественно ежедневных целенаправленных занятиях. При этом важной методической особенностью является овладение большим запасом ранее неизвестных двигательных навыков. Это, во-первых, повышает запас тех навыков, используя которые в процессе игры, юные футболисты успешно решают технико-тактические задачи. Во-вторых, большой объём разнообразных двигательных навыков позволяет игрокам, экстраполируя, импровизировать в процессе игры.

Примерный перечень специальных упражнений, рекомендуемых для включения в тренировочные занятия юных футболистов 16-17 лет:

- передача мяча в стенку с расстояния 8-10 м, пропускание отскочившего мяча, поворот на 180 градусов, ведение мяча с резким уходом в сторону;
- приём-обработка мяча после передачи партнёром, резкий уход в сторону с ведением, изменяя направление;
- то же, с последующей обводкой стоек;
- приём-обработка мяча после передачи партнёром, ведение с обводкой пассивно защищающегося защитника;
- то же, защитник действует активно;
- ведение мяча за «лидером», который произвольно резко меняет направление движения;
- то же, «лидер» движется навстречу (с расстояния 40-50 м);
- игра 1х1, игра 2х2 посредством (в основном) индивидуального обгрызания;
- двусторонняя игра на ограниченном пространстве.

Независимо от возраста юных футболистов в контроле за уровнем интегральной подготовленности должны выступать показатели разносторонности техники и тактики игры. При этом обязательным методическим требованием должно быть сравнение тренировочного и соревновательного объёмов разносторонности.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить футболиста осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих футболистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия игроков в атаке и в защите, их перемещениях по полю, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по футболу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Футболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь команды. Необходимо воспитать у юных футболистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «футбола», его истории и предназначению. Причем, в группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями игры в футбол проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный упражнение или финты лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В тренировочных группах теоретический материал распространяется на весь период спортивной 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 и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

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

Примерные темы теоретической подготовки футболистов представлены в таблице 29.

Таблица 29

Примерные темы теоретической подготовки футболистов

№	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	Гигиена спортсмена. Врачебный контроль	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Медицинское обеспечение занятий.
3	Оказание первой медицинской помощи	Основные мероприятия, объем и виды первой медицинской помощи. Состав аптечки первой помощи.
4	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

5	Зарождение и история развития футбола	История футбола и ее развитие.
6	Правила и организация соревнований по футболу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.
7	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
8	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.
9	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.
10	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
11	Анализ соревновательной деятельности футболистов	Разбор основных игр соперников, установка на игру футболистам перед соревнованиями.
12	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.
13	Федеральный стандарт спортивной подготовки по футболу	Понятия, требования вида спорта

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный

процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение занимающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для вида спорта футбол, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени.

Спортсмен внутренне преобразуется, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств спортсменов, в том числе футболистов.

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, в воспитании воли.

На этапах начальной подготовки и тренировочном (1-2-й годы обучения) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе (3-5-й годы обучения), этапе совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Основные средства психологической подготовки спортсмена – вербальные (словесные) и комплексные.

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К комплексным – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением

задач воспитания. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке: воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности; развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.; формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков. Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он будет лидером в игре – лидером по объему и качеству тактико-технических действий и лидером по «духу» игры. Он ведет команду вперед до последних секунд игры.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов все равно должен основываться на требованиях футбола.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

- уверенностью; способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;
- стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;
- способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
- умением сотрудничать с тренером и с партнерами; истинным профессионализмом; быть генератором создания «командного духа»;
- способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
- готовностью выполнить большие нагрузки; умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями; стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал».

Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами в серии последовательных заданий:

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только

кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;

- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;

- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры».

Психологические стороны подготовки команды.

Психологическая готовность команды характеризуется, в первую очередь, стабильностью, то есть игровой устойчивостью, которая выражается в игровой дисциплине и игровом единстве решения задач (общие принципы ведения игры и реализации цели). Второй характеристикой является здоровая психологическая атмосфера в команде. При наличии этих двух составляющих можно рассчитывать на успешное выступление в соревнованиях.

Многое зависит даже не столько от личностных качеств игроков, сколько от степени их совместимости и нацеленности на общую задачу. Здесь можно сделать следующие психологические выводы:

- а) все игроки должны быть заинтересованы в успехе каждого члена команды, даже при том, что в команде много игроков, которые не выйдут на поле;

- б) как правило, у игрока активная позиция, он хочет проявить себя и свои сильные качества в игре, но играть он должен на команду по ее законам.

Хотелось более конкретно остановиться на первом пункте, поскольку в основе игры стоят главные производные – это цели и задачи. Если рассматривать принятие тактических игровых решений, то увидим, что даже два игрока видят и понимают игру по-разному.

Психологическое состояние футболистов представляет собой комбинацию внушения и понимания. И вся сложность в том, что игрок играет примерно на 75% так, как он понимает свою игру, и на 25% так, как его просят его наставники. Такое несоответствие игровой деятельности футболистов может быть исправлено только практическими заданиями.

Понимание сути происходящего в игре должно быть подкреплено Изученному материалу и устойчивыми навыками.

Создав задел выполняемых тактических решений и требований, игрок быстрее достигает специальной готовности. Она складывается из года в год под воздействием собственного понимания решений игровых задач. Такая согласованность понимания своей игры и игры команды дает дополнительную энергию для индивидуальной работы на тренировках. Это

уже коллективная (командная) мыслительная работа, где без психологической активности самих игроков и коллективной психологии команды не обойтись. Кроме того, при правильной постановке тренировочного процесса игра должна постоянно совершенствоваться. Проведение игр в разных условиях и состояниях обеспечивают надежность и определяют мастерство. Одним словом, необходимо накапливать запас прочности - решений и опыта.

Скорость, динамичность, большие физические нагрузки характеризуют современный футбол. И здесь при игре во многом равных по классу команд решающим является значение психологического фактора, а именно устойчивости и надежности соревновательной деятельности. Становится понятным, что рост и уровень мастерства определяется только игровыми действиями в различных условиях.

В целом игра может определить два основных психических состояния футболиста. Первое - активное состояние футболиста, сопровождающееся игровым подъемом и целевой собранностью. Второе - отрицательное состояние, затрудняющее выполнение своих прямых обязанностей в решении игровых задач. Здесь необходимо пытаться сблизить позиции установок тренера и игрока, что позволит осуществлять игровые возможности в соревнованиях.

Для тренера очень важно видеть, как игроки воспринимают себя, друг друга, как относятся к общей цели. Индивидуальная установка на игру - это не требование к игроку перед соревнованиями, это игровые тренировочные упражнения, совершенствующие исполнение, это правильно расставленные акценты в подготовительных играх. Путь тренера начинается с реальной практики, с неудач и поражений, но благодаря этому происходит осмысление и продумывание теоретической в практической модели работы. Можно сказать, что тактика строится не логическим путем: логическую форму она принимает после игры, в ходе последующего анализа. Если проследить становление команды, то заметим, что оно характеризуется теми же качествами, которые присущи подготовке футболистов. Значит, и путь к совершенствованию пролегает в том же направлении. Команда часто является зеркальным отображением своего тренера. И если он идет в ногу со временем, то и команде передается способность действовать в современном и динамическом стиле.

Специальные приемы и методы психологической подготовки.

Специальные приемы и методы психологической подготовки надо рассматривать как важное и обязательное дополнение к объемным, интенсивным и рациональным физическим нагрузкам.

Планируя содержание психологической подготовки, необходимо учитывать: 1) особенности спортивной команды, внутри которой действуют закономерности малой организованной группы; 2) структуру личностных качеств каждого члена этой команды. Все действия тренеров команды должны быть направлены на укрепление таких групповых свойств и качеств малой группы, как сплоченность и психологический климат. Важно

принимать предупредительные меры против ухудшения психологического климата.

Отмеченные выше свойства существенно зависят от психологической совместимости игроков, которая определяется совпадением их свойств темперамента, сенсорно-перцептивных процессов, показателей эмоциональной сферы. Этой совместимостью можно управлять, индивидуализируя тренировочные упражнения для каждого из футболистов. Например, в некоторых занятиях одни из них должны выполнять упражнения, воздействующие на быстроту и точность сложных реакций, другие - на быстроту стартового рывка. Повышение уровня развития этих и других качеств личности приведет к более согласованным действиям в играх и тренировочных занятиях и, следовательно, к более высокой совместимости. Наиболее важным в футболе представляется совершенствование психических качеств, от которых зависит тактическое мастерство футболистов. К ним относятся: наблюдательность и внимательность, мышление и воображение, долговременная и оперативная память, антиципация.

Эти качества развиваются в тренировочных занятиях, но только при условии, что используются сложные специфические упражнения, в которых эти психические качества проявляются.

Эффективность тренировочного процесса в значительной степени зависит от психологической подготовки футболиста к нему. Поэтому созданию мотивов и благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса должно уделяться постоянное внимание. Лучше всего для этого использовать:

- 1) постановку перспективных целей (в том числе и самых высоких);
- 2) установку на достижение успеха в соревнованиях;
- 3) установку на длительную и напряженную тренировочную работу;
- 4) развитие традиций команды;
- 5) поощрения и наказания.

Важный раздел психологической подготовки - формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которые позволяют адаптироваться к экстремальным условиям соревнований и успешно в них выступать. Хладнокровие, уверенность в себе, боевой дух - эти качества в значительной степени определяют действия футболиста в игре.

Управлять психическими состояниями, как предсоревновательными, так и в соревнованиях, можно как подбором специальных упражнений в тренировочном процессе, так и использованием различных способов их саморегуляции (отключение и переключение, регуляция тонуса мышц, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка).

Регуляция соревновательных психических состояний во многом зависит от действий тренера. Он должен быть спокоен, уверен в успехе. Раздражительность, сомнение, суетливость наставника немедленно передаются команде и могут отрицательно повлиять на ход и результаты

игры. Следует избегать длительных разговоров о важности результатов игры, проводить продолжительные собрания и установки. Информация о сопернике должна быть объективной: не нужно излишне преувеличивать его возможности или умалять достоинства.

Психологической подготовке футболистов надо уделять внимание на каждом занятии (как теоретическом, так и практическом).

Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

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

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) 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 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.

2) 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.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) 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 тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (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 тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия 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.

5) Цикличность тренировочного процесса.

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

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Требования безопасности:

-К проведению тренировочного занятия по футболу допускается тренер, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

-Общие требования по технике безопасности, относящиеся непосредственно к тренировочному процессу футболистов, включают в себя следующие обязательные компоненты:

1. Тренер по футболу в своей практической деятельности должен руководствоваться инструкцией по технике безопасности, государственными актами и документами по охране труда, разработанными Министерством образования РФ, Министерством спорта РФ, спортивной школой и осуществлять контроль за соблюдением спортсменами правил и инструкций, по охране труда.
2. Тренер по футболу, проводящий тренировку, несет ответственность за сохранность жизни и здоровья занимающихся.
3. Тренер должен знать:

- подготовленность и функциональные возможности каждого спортсмена;
- спортсменов, освобожденных врачом от физических упражнений после болезни, и отмечать учащихся, отсутствующих на тренировках.

Должностные лица спортивных сооружений должны обеспечивать надлежащее техническое оборудование мест проведения спортивных занятий и соревнований в соответствии с правилами безопасности и санитарно-гигиеническими нормами и должны нести ответственность за охрану здоровья при проведении занятий физкультурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий. Общая техника безопасности на тренировках также включает в себя требования к техническому, санитарному, организационному, пространственному, медицинскому и т. д. оснащению занятий по физической культуре:

1. Спортивный зал должен соответствовать формам проведения учебно-тренировочного процесса. Помещения спортивных залов, размещенное в них оборудование должны удовлетворять требованиям строительных норм и правил, а так же правилам по электробезопасности и пожаробезопасности для СШ. Особые требования предъявляются к полам, стенам, потолку, освещенности, вентиляции спортивных залов, наличию шкафов, раздевалок, плана эвакуации и т.д.;
2. Влажная уборка должна проводиться 2 раза в день;
3. Инвентарь должен находиться в хорошем состоянии. Все спортивное оборудование, установленное в закрытых или открытых местах проведения занятий, должны находиться в полной исправности и быть надежно закреплены. Размещение оборудования должно предусматривать безопасную зону.
4. Если в спортивном зале есть какие-то неполадки то занятия не проводятся;
5. После каждого проведенного занятия зал должен проветриваться;
6. Не входить в зал и выполнять разминку, выполнять упражнения без тренера;
7. Соблюдать принципы доступности, последовательности при обучении спортсменов и соответствие даваемых упражнений и нагрузок учебной программе; проводить разминку и увеличивать время, отведенное на нее, при сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности;
8. Снижать нагрузку или увеличить время отдыха при появлении у занимающихся признаков утомления;
9. Следить за выполнением спортсменами инструкций, правил поведения на занятиях по футболу и принимать решение об отстранении спортсменов от участия в тренировочном процессе за грубое нарушение;
10. Организовывать спортсменов для уборки спортивного инвентаря и оборудования в места его хранения;
11. Организованно выводить спортсменов с места проведения занятия;
12. Производить тщательный осмотр места проведения занятия, включает освещение, закрывать на ключ все подсобные помещения и спортзал;
13. Доводить до сведения ответственного за спортзал и спортплощадки сообщение о всех недостатках в обеспечении тренировочного процесса;

14. При жалобе на недомогание или плохое самочувствие немедленно направить занимающегося к врачу;
15. Оперативно извещать руководство о каждом несчастном случае;
16. При пожаре в спортивном зале открывать запасные выходы и организованно вывести учащихся согласно плана эвакуации в безопасное место, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к ликвидации очага возгорания.
17. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
18. Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц или предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами и в 10 м от них не должны находиться посторонние лица.
19. При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приемы самостраховки (приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты).
20. Во время игры спортсмены должны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы.

Таким образом, тренер по футболу в своей практической деятельности по физическому воспитанию должен руководствоваться инструкциями по технике безопасности и осуществлять контроль за соблюдением спортсменами правил и инструкций по охране труда. Тренер по футболу несет ответственность за сохранность жизни и здоровья занимающихся.

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.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. 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.

Планирование спортивного результата осуществляется ежегодно для каждой возрастной группы (команды) и основывается на следующих аспектах:

- отбор игроков и распределение их по амплуа;
- определение игроков основного состава;
- подбор общекомандных, групповых и индивидуальных действий в различных фазах игры в ходе подготовительных и контрольных игр.
- качество предварительной подготовки;
- наличие или отсутствие травмированных игроков;
- результаты тестирований и контрольных игр с потенциальными соперниками.

4.1.Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1.1.Этап начальной подготовки

Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к виду спорта «футбол», занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «футбол»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- освоение основ техники вида спорта «футбол» на основе игрового метода подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях начиная с третьего года для спортивной дисциплины «футбол» и «мини-футбол» (деле-«футбол»), «футзал»;
- общие знания антидопинговых правил
- укрепление здоровья.

Примерные учебно-тематические планы на этапе начальной подготовки представлены в таблицах 30-31

**Учебно-тематический план
этапа начальной подготовки до года (4,5 часа в неделю)**

Направленность и основные средства тренировки		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка – 32 часа		3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3
1	Разминочный бег, ОРУ	1		1				1			1		1
2	Кроссовая подготовка	1						1			1		1
3	Подвижные, спортивные игры	1		1			1		1				1
4	Упражнения для развития гибкости, элементы акробатики		1		1		1		1	1		1	
5	Упражнения для развития ловкости, координации		1		1				1		1		
6	Упражнения для развития быстроты, выносливости		1			1				1		1	
7	Упражнения для развития силы, скоростно-силовые упражнения			1		1				1		1	
Специальная физическая подготовка - часа													
1	Повторный бег, переменный бег												
2	Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения												
3	Игровые и футбольные упражнения												
4	Упражнения с мячами, с набивными мячами												
5	Тренажеры, круговые тренировки												
Техническая подготовка – 112 часов		10	10	9	10	9	9	9	9	8	10	10	9
1	Бег с ведением и обводкой	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2
2	Прием и передачи мяча. Остановки мяча на месте и в движении	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1
3	Удары по воротам на точность	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2
4	Удары по воротам с ближних, средних и дальних дистанций	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1
5	Передвижения в парах, тройках с передачей мяча	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1
6	Обманные движения	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1
7	Отбор мяча. Вбрасывание мяча	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1
Тактическая подготовка – 1 час				1									
Психологическая подготовка-1 час									1				
Теоретическая подготовка-1 час		1											
1	Физическая культура и спорт в России												
2	Развитие футбола в России и за рубежом	1											
3	Сведения о строении и функциях организма человека												
4	Гигиена. Закаливание организма. Режим и питание												
5	Врачебный контроль и самоконтроль												
6	Физиологические основы тренировки												
7	Правила игры												
8	Установка перед играми и разбор проведенных игр												
9	ТБ на занятиях												
10	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта												
11	ЕВСК												
Инструкторская практика-часов													
Судейская практика-часов													
Контрольные нормативы (аттестация) –3 часа				1		1					1		
Медицинские, медико-биологические мероприятия - 3 часа		1								2			
Восстановительные мероприятия-4 часа						1			1	1		1	
Интегральная подготовка-76 часов		5	7	5	8	6	8	7	6	5	6	6	7
Участие в спортивных соревнованиях- часов													
Согласно календарного плана													
Всего часов –234		20	20	19	20	19	19	19	20	19	20	20	19

Учебно-тематический план
этапа начальной подготовки свыше года (6 часов в неделю)

Направленность и основные средства тренировки		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка – 42 часа		3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4
1	Разминочный бег, ОРУ	1		1	1	1		1		1		1	1
2	Кроссовая подготовка	1							1				
3	Подвижные, спортивные игры	1		1	1		1				1		1
4	Упражнения для развития гибкости, элементы акробатики		1		1		1				1		
5	Упражнения для развития ловкости, координации		1		1	1	1	1		1	1	1	1
6	Упражнения для развития быстроты, выносливости		1			1	1	1	1	1	1	1	1
7	Упражнения для развития силы, скоростно-силовые упражнения			1		1			1	1		1	
Специальная физическая подготовка - часа													
1	Повторный бег, переменный бег												
2	Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения												
3	Игровые и футбольные упражнения												
4	Упражнения с мячами, с набивными мячами												
5	Тренажеры, круговые тренировки												
Техническая подготовка – 144 часов		12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
1	Бег с ведением и обводкой	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2
2	Прием и передачи мяча. Остановки мяча на месте и в движении	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2
3	Удары по воротам на точность	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1
4	Удары по воротам с ближних, средних и дальних дистанций	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2
5	Передвижения в парах, тройках с передачей мяча	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2
6	Обманные движения	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1
7	Отбор мяча. Вбрасывание мяча	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2
Тактическая подготовка – 3 часа				1						1			1
Психологическая подготовка-1 час			1										
Теоретическая подготовка-2 часа		1								1			
1	Физическая культура и спорт в России												
2	Развитие футбола в России и за рубежом												
3	Сведения о строении и функциях организма человека												
4	Гигиена. Закаливание организма. Режим и питание	1											
5	Врачебный контроль и самоконтроль												
6	Физиологические основы тренировки												
7	Правила игры												
8	Установка перед играми и разбор проведенных игр												
9	ТБ на занятиях									1			
10	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта												
11	ЕВСК												
Инструкторская практика-часов													
Судейская практика-часов													
Контрольные нормативы (аттестация) –4 часа				1		1					2		
Медицинские, медико-биологические мероприятия - 4 часа		2								2			
Восстановительные мероприятия-4 часа		1			1			1				1	
Интегральная подготовка-108 часов		7	10	9	9	9	10	10	11	7	8	9	9
Участие в спортивных соревнованиях- часов													
		Согласно календарного плана											
Всего часов –312		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

4.1.2. Учебно-тренировочный этап

Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межмуниципальных, и (или) региональных, и (или) межрегиональных официальных спортивных соревнованиях и (или) официальных спортивных соревнованиях федеральной территории «Сириус» для спортивной дисциплины «футбол», «футзал», «пляжный футбол»
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Примерные учебно-тематические планы на учебно-тренировочном этапе представлены в таблицах 32-33

Таблица 32

Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа до трех лет (10 часов в неделю)

[illegible]

2	Развитие футбола в России и за рубежом		1										
3	Сведения о строении и функциях организма человека			1									
4	Гигиена. Закаливание организма. Режим и питание				1								
5	Врачебный контроль и самоконтроль					1							
6	Физиологические основы тренировки						1						
7	Правила игры							1					
8	Установка перед играми и разбор проведенных игр								1				
9	ТБ на занятиях									1			1
10	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта										1		
11	ЕВСК											1	
Инструкторская практика-4 часа		1			1				1			1	
Судейская практика-8 часов			1			1	1	1	1	1	1		1
Контрольные нормативы (аттестация) –4 часа				1		1					2		
Медицинские, медико-биологические мероприятия - 4 часа		2			1						1		
Восстановительные мероприятия-4 часа								2	2				
Интегральная подготовка-108 часов		8	9	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9
Участие в спортивных соревнованиях- 42 часа		4	4	4	4	4	3		3	4	4	4	4
		Согласно календарного плана											
Всего часов –520		43	43	43	44	43	43	43	43	44	44	43	44

Учебно-тематический план

учебно-тренировочного этапа свыше трех лет (12 часов в неделю)

Направленность и основные средства тренировки		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка – 86 часов		7	7	7	7	7	7	10	8	7	5	7	7
1	Разминочный бег, ОРУ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Кроссовая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1
3	Подвижные, спортивные игры	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
4	Упражнения для развития гибкости, элементы акробатики	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1
5	Упражнения для развития ловкости, координации	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
6	Упражнения для развития быстроты, выносливости	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
7	Упражнения для развития силы, скоростно-силовые упражнения	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
Специальная физическая подготовка - 58 часов		5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5
1	Повторный бег, переменный бег	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1
2	Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1
3	Игровые и футбольные упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Упражнения с мячами, с набивными мячами	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Тренажеры, круговые тренировки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техническая подготовка – 116 часов		8	9	10	9	10	10	12	10	10	8	10	10
1	Бег с ведением и обводкой	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
2	Прием и передачи мяча. Остановки мяча на месте и в движении	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2
3	Удары по воротам на точность	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2
4	Удары по воротам с ближних, средних и дальних дистанций	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1
5	Передвижения в парах, тройках с передачей мяча	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2	1
6	Обманные движения	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	1
7	Отбор мяча. Вбрасывание мяча	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Тактическая подготовка – 38 часов		3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	3	4
Психологическая подготовка-22 часа		2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	3
Теоретическая подготовка-18 часов		2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1
1	Физическая культура и спорт в России	1											
2	Развитие футбола в России и за рубежом	1											
3	Сведения о строении и функциях организма человека		1								1		
4	Гигиена. Закаливание организма. Режим и питание			1					1				
5	Врачебный контроль и самоконтроль				1			1					
6	Физиологические основы тренировки					1							
7	Правила игры					1			1				
8	Установка перед играми и разбор проведенных игр						1					1	
9	ТБ на занятиях									2			1
10	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта						1						
11	ЕВСК							1					
Инструкторская практика-8 часов		1	1	1					1	1	1	1	1
Судейская практика-8 часов				1	1	1	1		1	1	1	1	
Контрольные нормативы (аттестация) –8 часов				2		2					4		
Медицинские, медико-биологические мероприятия - 12 часов		4			4						4		
Восстановительные мероприятия-36 часов		3	4	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3
Интегральная подготовка-168 часов		12	16	14	14	13	14	15	14	14	14	14	14
Участие в спортивных соревнованиях- 46 часов		5	4	4	4	4	4		4	4	4	4	5
		Согласно календарного плана											
Всего часов –624		52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52

4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима - учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требование мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в региональных и (или) межрегиональных, и (или) всероссийских спортивных соревнованиях и (или) официальных спортивных соревнованиях федеральной территории «Сириус» для спортивной дисциплины «футбол», «футзал», «пляжный футбол»
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

Примерный учебно-тематический план на этапе совершенствования спортивного мастерства представлен в таблице 34.

Таблица 34

Учебно-тематический план этапа совершенствования спортивного мастерства (16 часов в неделю)

Направленность и основные средства тренировки		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка – 82 часа		7	7	7	7	6	6	12	6	6	5	7	6
1	Разминочный бег, ОРУ	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1
2	Кроссовая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1
3	Подвижные, спортивные игры	1	1	1	1	1		2	1		1	1	1
4	Упражнения для развития гибкости, элементы акробатики	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	
5	Упражнения для развития ловкости, координации	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
6	Упражнения для развития быстроты, выносливости	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
7	Упражнения для развития силы, скоростно-силовые упражнения	1	1	1	1	1	1	2	1	1		1	1
Специальная физическая подготовка - 82 часа		6	6	6	6	6	7	12	7	6	5	7	8
1	Повторный бег, переменный бег	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1
2	Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1
3	Игровые и футбольные упражнения	1	2	1	1	1	2	3	1	2	1	2	2
4	Упражнения с мячами, с набивными мячами	2	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	2
5	Тренажеры, круговые тренировки	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2
Техническая подготовка – 82 часа		6	6	6	6	7	7	6	8	8	8	7	7
1	Бег с ведением и обводкой	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1
2	Прием и передачи мяча. Остановки мяча на месте и в движении	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1
3	Удары по воротам на точность	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1
4	Удары по воротам с ближних, средних и дальних дистанций	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2
5	Передвижения в парах, тройках с передачей мяча	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2
6	Обманные движения	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1

7	Отбор мяча. Вбрасывание мяча	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1
Тактическая подготовка – 60 часов		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Психологическая подготовка-60 часов		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Теоретическая подготовка-40 часов		3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3
1	Физическая культура и спорт в России	1						1			1		
2	Развитие футбола в России и за рубежом	1					1				1		
3	Сведения о строении и функциях организма человека	1					1				1		
4	Гигиена. Закаливание организма. Режим и питание		1				1					1	
5	Врачебный контроль и самоконтроль		1				1		2			1	
6	Физиологические основы тренировки		1			1						1	
7	Правила игры			1		1				2		1	
8	Установка перед играми и разбор проведенных игр			1		1			2				
9	ТБ на занятиях			1	1					2			1
10	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта				1			1					1
11	ЕВСК				1			1					1
Инструкторская практика-14 часов		2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1
Судейская практика-14 часов		1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
Контрольные нормативы (аттестация) –8 часов				2		2					4		
Медицинские, медико-биологические мероприятия - 12 часов		6			3						3		
Восстановительные мероприятия-57 часов		4	6	5	5	6	5	4	4	5	3	5	5
Интегральная подготовка-232 часов		18	20	20	19	19	19	20	20	19	19	19	20
Участие в спортивных соревнованиях- 89 часов		6	8	8	9	8	9		7	10	8	8	8
		Согласно календарного плана											
Всего часов –832		69	69	69	70	69	70	69	69	70	70	69	69

4.1.4. Этап высшего спортивного мастерства

Основные задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима - учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требование мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в региональных (для г. Москвы, г. Санкт-Петербурга, Московской области), межрегиональных и (или) всероссийских спортивных соревнованиях и (или) официальных спортивных соревнованиях федеральной территории «Сириус» для спортивной дисциплины «футбол», за исключением «ПОДА – футбол на электронных колясках», и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

Примерный учебно-тематический план на этапе высшего спортивного мастерства представлен в таблице 35.

Учебно-тематический план
этапа высшего спортивного мастерства (18 часов в неделю)

Направленность и основные средства тренировок		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка – 76 часов		6	6	6	6	6	6	9	8	6	5	6	6
1	Разминочный бег, ОРУ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Кроссовая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1		1	1
3	Подвижные, спортивные игры	1		1	1	1	1	1	1	1		1	1
4	Упражнения для развития гибкости, элементы акробатики	1	1		1	1	1	2	1	1	1	1	1
5	Упражнения для развития ловкости, координации	1	1	1		1	1	2	1	1	1		1
6	Упражнения для развития быстроты, выносливости	1	1	1	1		1	1	2	1	1	1	
7	Упражнения для развития силы, скоростно-силовые упражнения	1	1	1	1	1		1	1		1	1	1
Специальная физическая подготовка - 86 часов		7	7	7	7	7	8	8	7	7	7	7	7
1	Повторный бег, переменный бег	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1
2	Специальные беговые упражнения. Специальные прыжковые упражнения	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1
3	Игровые и футбольные упражнения	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1
4	Упражнения с мячами, с набивными мячами	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2
5	Тренажеры, круговые тренировки	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2
Техническая подготовка – 74 часа		6	6	6	6	6	6	6	6	7	6	6	7
1	Бег с ведением и обводкой	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1
2	Прием и передачи мяча. Остановки мяча на месте и в движении		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1
3	Удары по воротам на точность	1		1	1	1	1	1	1	1		1	1
4	Удары по воротам с ближних, средних и дальних дистанций	1	1		1	1	1	1	1	1	1		1
5	Передвижения в парах, тройках с передачей мяча	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1
6	Обманные движения	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1
7	Отбор мяча. Вбрасывание мяча	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1
Тактическая подготовка – 100 часов		8	8	8	8	8	9	8	8	9	8	9	9
Психологическая подготовка-80 часов		6	8	7	7	7	6	8	6	6	5	7	7
Теоретическая подготовка-80 часов		6	6	6	6	7	7	8	7	7	7	7	6
1	Физическая культура и спорт в России	3				1				1			
2	Развитие футбола в России и за рубежом		3						1				3
3	Сведения о строении и функциях организма человека							2				3	
4	Гигиена. Закаливание организма. Режим и питание		3				1					3	
5	Врачебный контроль и самоконтроль			3				2				1	
6	Физиологические основы тренировки			3				2			1		
7	Правила игры				3		3			3			
8	Установка перед играми и разбор проведенных игр				3			2			3		
9	ТБ на занятиях	3					3			3			3

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к материально-техническим и кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

6.1.1 Для этапа начальной подготовки:

наличие футбольного поля.

6.1.2 Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

наличие футбольного поля с натуральным и искусственным покрытием и (или) футбольного манежа (для спортивной дисциплины «футбол»);

наличие игровой площадки (для спортивной дисциплины «футзал»).

6.1.3 Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

наличие полноразмерного футбольного поля с натуральным и искусственным покрытием (для спортивной дисциплины «футбол»);

наличие футбольного поля с натуральным и искусственным покрытием и (или) футбольного манежа (для спортивной дисциплины «футбол»);

наличие игровой площадки (для спортивной дисциплины «футзал»).

6.1.4 Для всех этапов спортивной подготовки:

наличие площадки с песчаным покрытием (для спортивной дисциплины «пляжный футбол»);

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

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);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

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.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем, экипировкой необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах 36-39.

Таблица № 36

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	на футбольное поле	10
2	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	штук	на футбольное поле или игровой зал	20
3	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	на тренера-преподавателя	1
4	Сетка для переноски мячей	штук	на тренера-преподавателя	2
5	Стойка для обводки	штук	на футбольное поле или игровой зал	20
6	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
7	Свисток	штук	на тренера-преподавателя	1
8	Тренажер «лесенка»	штук	на тренера-преподавателя	2
9	Фишка для установления размеров площадки	штук	на тренера-преподавателя	50
10	Флаг для разметки футбольного поля	штук	на футбольное поле	6
11	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (5х2 м)	штук	на футбольное поле	4
12	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (3х2 м)	штук	на футбольное поле	4
13	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х1 м или 1х1 м)	штук	на футбольное поле или игровой зал	8
14	Электронасос	штук	на организацию	1
Для спортивной дисциплины «футбол»				
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	на футбольное поле	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	на футбольное поле	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя	1

Для дисциплины «футзал»				
18	Макет футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя	1
19	Мяч для футзала	штук	на тренера-преподавателя	14
Для дисциплины «пляжный футбол»				
18	Ворота для пляжного футбола с сеткой (5,5х2,2 м)	штук	на организацию	2
19	Мяч для пляжного футбола	штук	на тренера-преподавателя	14

Сокращение, используемое в настоящей таблице:

организация – организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Таблица № 37

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

Таблица № 38

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Манишка футбольная (трех цветов)	штук	на обучающегося	1

Таблица № 39

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин «футбол», «футзал», «пляжный футбол»											
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм	штук	на	-	-	1	1	1	1	1	1

[illegible]

13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающего ся	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"											
14.	Обувь для футзала	пар	на обучающего ся	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки

- укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «футбол», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), 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).

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. — М.: ФиС, 1986. — 222 с.
2. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера.— М.: Терра- Спорт, 2006. — 369с.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. — М.: Физкультура и спорт.1985.- 185 с.
4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.
Поурочная программа
подготовки юных футболистов 6-9 лет. — М.: Граница, 2008. -272 с.
5. Годик М.А., Скородумова А.П.
Комплексный контроль в
спортивных играх. — М.: Советский спорт, 2010. — 336 с.
6. Григорьян М. Р. Новая методика оценки координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов в условиях соревновательной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2008. — № 4 — 37 с.
7. Золотарёв А.П.
Структура и содержание многолетней подготовки
спортивного резерва в футболе: автореф. дис. д-ра пед. наук / А.П. Золотарёв.
— Краснодар. 1997. — 50 с.
8. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. — М.: Профиздат, 2011. — 407 с
9. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. — М.: Советский спорт, 2004. — 464 с.
10. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с.
11. Лалаков Г.С. Развитие специальной выносливости квалифицированных футболистов с использованием допустимых тренировочных нагрузок // Теория и практика физической культуры. — 2005. — № 10 — 36 — 38 с.
12. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. — М.: Человек, 2010. — 176 с.
13. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. — 2-е изд., стереотип. — М.: Советский спорт, 2007. — 2888 с.
14. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина. — М.: Физкультура, образование и наука, 1999. — 254 с.
15. Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Краснощёков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов. — М.: Советский спорт, 2010г. -128 с.

16. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / М.А. Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко, В.Н. Малышев, Н.А. Кулин, С.А. Российский. — М.: Советский спорт, 2011. -160 с.
17. Тунис Марк. Психология вратаря. — М.: Человек, 2010. -128 с
18. Савин В.П. Теория и методика футбола. Учебник. — М.: Академия, 2006. — 468с.
19. Приказ Минспорта России от 14.12.2022 г. №1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»
20. Приказ Минспорта России от 24.11.2025 г. N 1008 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол
21. Черепанов С.И. Модель построения тренировки футболистов на промежуточном этапе подготовки //Футбол. — 2006. - №8 — 10-21 с.
22. Чирва Б.Г. Аналитические закономерности игры в футбол как основа для выбора тактики игры и построения технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов // Теория и практика физической культуры. — 2006. — № 7 — 28-32 с.
23. Чирва Б.Г. Основные положения переноса тренированности в быстроте и точности действий с мячом в футболе// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2008. — № 3 — 43 с.
24. Швыков И.А. Футбол в школе. — М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2009. — 144 с.: ил. — (Спорт в школе).

Список интернет-источников:

1. minstm.gov.ru
2. <https://www.ffpk.org/www.depms.ru/>
3. <https://rfs.ru/>
4. <http://www.lfl.ru/>
5. <http://www.dfl.org.ru/>

Перечень аудиовизуальных средств с учётом специфики вида спорта футбол:

Экранные и звуковые пособия, рисунки, чертежи, учебные кинофильмы, учебные телекинофильмы, просмотр игр профессиональных команд.

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Закамск» г. Перми**

Принята решением
педагогического совета
МАУ ДО «СПШ «Закамск» г. Перми
Протокол № 11
«30» декабря 2025 г.



Ю.Н. Росляков
«30» декабря 2025 г.

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

Разработана:
Парчинской К.В., инструктором-методистом,
Дорохиным Е.О., тренером-преподавателем,
Жариковым А.С., тренером - преподавателем
Зрайченко Ю.В., тренером-преподавателем,
Мальцевым М.В., тренером – преподавателем

г.Пермь, 2026 год

ПРИЛОЖЕНИЯ

