

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по футболу» Забайкальского края

Рассмотрена на заседании
тренерско-преподавательского совета
Протокол № 8-23
«19» мая 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГАУ ДО «СШ по футболу»
Забайкальского края

Приказ № _____
от «___» _____ 2023 г.



«СОГЛАСОВАНО»
Директор ГУ «РЦСП»
Забайкальского края
А.В. Максимов
«___» _____ 2023 г.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«Футбол»**

(КОД ВИДА СПОРТА В ВРВС – 001 001 2611Я)

Срок реализации программы:
Этап начальной подготовки - 3 года
Учебно-тренировочный этап – 5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства - без ограничений

Составители:
Захарова А.И.
Методист

г. Чита
2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	6
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	6
2.1		
2.2	Объем Программы.....	6
2.3	Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы.....	7
2.4	Годовой учебно-тренировочный план.....	11
2.5	Календарный план воспитательной работы.....	23
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	26
2.7	Планы инструкторской и судейской практики.....	29
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.....	30
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	34
3.1	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	34
3.2	Оценка результатов освоения программы.....	36
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативные (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку.....	37
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА	43
4.1	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.....	43
4.2	Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок	44
4.3	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	44
4.4	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	46
4.5	Рекомендации тренеру-преподавателю по осуществлению психологической подготовки.....	85
4.6	Учебно-тематический план.....	91
5.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	97
6.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	102
6.1	Материально-технические условия реализации Программы.....	102
6.2	Кадровые условия реализации Программы.....	107
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы.....	108
	Приложение № 1 Методические рекомендации по приёму контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП	112

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» (далее - Программа) разработана в связи с вступлением в силу Федерального от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Программа разработана в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 года № 1230.

С учетом требований:

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом»;

Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

Программа предназначена для организации образовательной деятельности в Государственном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа по футболу» Забайкальского края (далее – Спортивная школа), и поэтапной подготовки футболистов различных возрастных категорий. Определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе.

Задачами Программы являются разработка основных принципов построения учебно-тренировочной работы, характеристика основных средств и методов, и на их основе - разработка действенной системы комплексного контроля и методов коррекции управления учебно-тренировочным процессом.

Программа разработана на основе следующих принципов:

1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);

2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки;

3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов;

4) освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок

для решения задач спортивной подготовки.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – футболистов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет. В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом при организации учебно-тренировочного процесса.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа по виду спорта «Футбол» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1000 (далее – ФССП)

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, организация эффективной подготовки квалифицированных футболистов, способных пополнить составы сборных команд Забайкальского края, федерального округа и России.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта ФУТБОЛ включает следующие спортивные дисциплины:

Таблица 1.

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
футбол	001 001 261 1Я
мини-футбол (футзал)	001 002 281 1Я

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1. 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 приведены в таблице 2

Таблица 2.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек) ¹
Этап начальной подготовки	1	7	не менее 14
	2	8	
	3	9	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	10	не менее 12
	2	11	
	3	12	
	4	13	
	5	14	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничено	14 – 16	не менее 6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничено	16 и старше	не менее 4

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся, спортсмены), на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается.

2.2. Объем Программы.

Таблица 3.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								ССМ	ВСМ
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап						
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	12	14	16	18	24
Общее количество часов в год	312	416	416	520	624	624	728	832	936	1248

¹ В соответствии с пунктом 4.3. приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется Спортивной школой (согласно утверждаемого ежегодно плана комплектования), но не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- учебно- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, самостоятельные);
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 4);
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (таблицы 5, 6) и календарного плана, утверждаемого ежегодно приказом Спортивной школы;
- иные виды (формы) обучения:
инструкторская и судейская практика, антидопинговые мероприятия, работа по индивидуальным планам подготовки (начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства и в период проведения учебно-тренировочных мероприятий на всех этапах спортивной подготовки).

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Структура занятий:

- а) Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками:
 - Общая физическая подготовка (далее – ОФП)
 - Специальная физическая подготовка (далее – СФП)
 - Техническая подготовка
 - б) Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками
 - Тактическая подготовка
 - Теоретическая и психологическая подготовка
 - в) Периоды отдыха. Для активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные восстановительные сборы.
 - г) Периоды участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных мероприятиях).
 - д) Восстановительные и медико-биологические мероприятия
 - физические факторы (теплопроцедуры, массаж)
 - естественные растительные и фармакологические средства (не запрещенные ВАДА)
 - рациональное питание (включая витаминизацию)
 - рациональный суточный режим
 - климатические факторы
 - е) 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 правилам соревнований и их организаций.
- ж) Тестирование и контроль проводится 2 раза в год: в мае и октябре.

Основные требования по видам подготовки.

Общая физическая подготовка Специфическая направленность, на укрепление органов и систем организма обучающихся применительно к требованиям футбола, способности переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основе действия.

Специальная физическая подготовка. Осуществляется в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в футболе.

Техническая подготовка. Обязательная часть процесса тренировки конкретная для каждого года подготовки и выражается в числовых показателях, характеризующих навыки и качественные темпы прироста.

Тактическая подготовка. Решение игровых задач командой определяется эффективностью тактических действий игроков, которые реализуют общекомандную стратегию и связывает воедино действия игроков.

Теоретическая, психологическая подготовка. Формирование знаний, умений и навыков обучающихся в процессе спортивной деятельности. Создание у обучающегося психологического настроения на участие и победу в конкретном соревновании.

2.3.2. Перечень учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям.

Таблица 4

№ 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-	-	14	18	21

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

Количественный состав определяется Спортивной школой с учетом требований приказа Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа

2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

2.3.3. Спортивные соревнования

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

Виды соревнований (игр)	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивной дисциплины «Футбол»						
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	2
Для спортивной дисциплины «Мини-футбол» (футзал)						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2

Для участия в спортивных соревнованиях устанавливаются следующие требования:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации (далее – ЕВСК) и правилам вида спорта «футбол»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого ежегодно в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов).

Предельный объем соревновательной деятельности предполагает в дополнение к минимальному, участие в официальных соревнованиях, допуск в котором возможен при условии прохождения отборочных этапов, а также соревнованиях, не имеющих официального статуса.

Таблица 6

Соревнования (объём)	Этапы и годы спортивной подготовки								Совершенство спорта мастерства	Высшего спортивного мастерства
	Начальной подготовки			Тренировочный						
	1	2	3	1-2	3	4	5			
Предельный	РТ	РТ	РТ ПГ	ПГ, ПК	ПГ, ПК	ПГ, ПК, ПР	ПР, КР	ЧК, КК, ПР	ЧК, КК, ПР, КР	
Минимальный (игр)	22	22	22	25	30	30	30	35	48	

РТ – региональный турнир, ПГ – первенство города, ПК – первенство края,
ЧК – чемпионат края, ПР - первенство России, КК – кубок края, КР – Кубок РФС.

Формат матчей с учетом возрастных особенностей подготовки

Таблица 7

Возраст	6-7 лет	8-9 лет	10 лет*	11 лет*	12 лет*
Параметры:					
Количество игроков	3 (без вратарей)	5 (4 + вратарь)	7 (6 + вратарь)	8 (7 + вратарь)	9 (8 + вратарь)
Размеры поля**	Длина – 30-24 м. Ширина – 15 м. Штрафная площадь не размечается	Длина – 40 м. Ширина – 20-25 м. Штрафная площадь: по мини-футбольным правилам (в 6 м. от ворот)	Длина – 40-55 м. Ширина – 30-40 м. Штрафная площадь: длина – 9 м., ширина – 15 м.	Длина – 50-60 м. Ширина – 35-45 м. Штрафная площадь: длина – 10 м., ширина – 20 м.	Длина – 60-70 м. Ширина – 45-55 м. Штрафная площадь: длина – 11 м., ширина – 25 м.
	*При проведении соревнований для двух «спаренных» возрастов придерживаются рекомендации для младшего возраста (например, если играют 10-11 летние, то формат соревнований – для возраста 10 лет). **Размеры футбольных полей могут быть изменены в сторону уменьшения в исключительных случаях, когда инфраструктура спортивных сооружений для проведения соревнований не позволяет выполнить эти требования.				
Продолжительность матча	2 тайма по 10-15 мин, перерыв – 5 мин.	2 тайма по 15-20 мин, перерыв – 5-10 мин.	2 тайма по 20-25 мин, перерыв – 10 мин.	2 тайма по 25 мин, перерыв – 10 мин.	2 тайма по 30 мин, перерыв – 10 мин.
Замены игроков	Разрешаются обратные замены (без ограничения)	Разрешаются обратные замены (без ограничения)	Разрешаются обратные замены (без ограничения)	Разрешаются обратные замены (без ограничения)	Разрешаются обратные замены (без ограничения)
Мяч	№ 3	№ 4	№ 4	№ 4	№ 4
Размер ворот	2 x 1,5 или 1,5 x 1, или 2 x 1	3 x 2 м.	5 x 2 м.	5 x 2 м.	5 x 2 м.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки или в условиях спортивного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) в течение всего календарного года и рассчитан на

52 недели.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Спортивной школы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах, и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе – 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-тренировочных занятий входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2.4.1. Соотношение видов подготовки тренировочного процесса

Таблица 8

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (%)	Этапы и периоды спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					ССМ	ВСМ
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Общая физическая подготовка	17	17	17	17	16	15	14	13	11	9
Специальная физическая подготовка	-	-	-	7	8	9	10	11	9-11	9-11
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	7	7	8	8	8	10-12	9-11
Техническая подготовка	51	45	43	39	35	20	20	18	11	9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	2	2	7	9	11	12	13	19-20	26-29
Инструкторская и судейская практика	-		-	2	2	2	3	3	3-4	2-3
Медицинские и медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	5	5	7	9	9	11	11	11
Интегральная подготовка	32-36	34-39	34-39	20-24	20-24	26-29	26-29	26-29	27-32	25-28

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно- тренировочного процесса, выступает в качестве одного из основных механизмов реализации, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Учебно-тренировочный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения.

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

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач этапа подготовки. Обще годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Годовой учебно-тренировочный план (примерный)²

Таблица 9

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год			
		Недельная нагрузка в часах										
		6	8	8	10	12	12	14	16	18	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	2	2	2	2	2,5	3	3	4	
		Наполняемость групп (человек) ³										
		не менее 14			не менее 12					не менее 6		не менее 4
		1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	53	70	70	88	99	100	101	108	102
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	-	-	-	36	50	56	72	91	93	124	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	36	44	49	58	66	93	112	
4.	Техническая подготовка, в том числе интегральная подготовка	247	322	318	288	322	285	324	346	355	424	
5.	Тактическая подготовка	2	4	4	24	40	44	61	78	126	258	
6.	Теоретическая подготовка	1	3	3	10	10	16	16	18	20	10	
7.	Психологическая подготовка	-	1	1	2	6	8	10	12	20	31	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	6	6	8	10	10	10	10	10	
9.	Инструкторская практика	-	-	-	10	10	10	10	10	10	20	
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	10	11	12	15	20	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	6	6	10	15	16	20	31	40	57	
12.	Восстановительные мероприятия	3	6	8	10	20	20	35	50	52	70	
Общее количество часов в год		312	416	416	520	624	624	728	832	936	1248	

² Утверждается ежегодно с учетом календарного плана спортивных мероприятий, особенностей проведения межрегиональных и всероссийских соревнований.

³ В соответствии с пунктом 4.3. приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп определяется Спортивной школой (согласно утверждаемого ежегодно плана комплектования), но не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

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

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

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

Соревновательный период. Делится на два этапа:

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

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

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

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

1. Втягивающие мезоциклы
2. Базовые мезоциклы
3. Контрольно-подготовительные мезоциклы
4. Предсоревновательные мезоциклы
5. Соревновательные мезоциклы
6. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают:

а) макроструктуру – структуру больших учебно-тренировочных циклов типа полугодичных, годовых и многолетних;

б) мезоструктуру - структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);

в) микроструктуру - структуру отдельного учебно-тренировочного занятия, структуру отдельного учебно-тренировочного дня и микроцикла (например, недельного).

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до мастера может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Макроцикл - это большой учебно-тренировочный цикл типа полугодичного (в отдельных случаях 3-4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

В практике спорта принято выделять четырехлетние циклы (на этапе высших достижений), связанные с подготовкой к главным соревнованиям - Олимпийским играм.

В подготовке высококвалифицированных спортсменов используется построение годичной тренировки на основе одного макроцикла (одноцикловое), на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - *подготовительный, соревновательный и переходный*.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности.

В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два крупных этапа:

- 1) *Обще подготовительный (или базовый) этап;*
- 2) *Специально-подготовительный этап.*

Обще подготовительный этап. Основные задачи этапа - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений в конкретном виде спорта, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 6-9 недель.

Этап состоит из двух, в отдельных случаях - из трех мезоциклов.

Первый мезоцикл (длительность 2-3 микроцикла) - втягивающий - тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок.

Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) - базовый - направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов учебно-тренировочных средств, однонаправленных частных объемов интенсивных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Специально-подготовительный этап. На этом этапе стабилизируются объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико- тактических средств тренировки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла.

Соревновательный период (период основных соревнований). Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально подготовительных упражнений.

Организацию процесса специальной подготовки в соревновательном периоде осуществляют в соответствии с календарем главных состязаний, которых обычно бывает не более 2-3. Все остальные соревнования носят как учебно-тренировочный, так и коммерческий характер; специальная подготовка к ним, как правило, не проводится. Они сами являются важными звеньями подготовки к основным соревнованиям.

Соревновательный период чаще всего делят на два этапа:

1) *этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы;*

2) *этап непосредственной подготовки к главному старту.*

Этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, выхода в состояние спортивной формы и совершенствования новых технико-тактических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа обычно проводится главное отборочное соревнование.

Этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;

дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технико- тактических навыков;

создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;

моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, тактической и психической) с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат

Продолжительность этого этапа колеблется в пределах 6-8 недель. Он обычно состоит из 2 мезоциклов. Один из них (с большой суммарной нагрузкой) направлен на развитие качеств и способностей, обуславливающих высокий уровень спортивных достижений, другой - на подведение спортсмена к участию в конкретных соревнованиях с учетом специфики спортивной дисциплины состава участников, организационных, климатических и прочих факторов.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению, например, с подготовительным периодом объем работы сокращается примерно в 3 раза, число занятий в течение недельного микроцикла не превышает 3-5, занятия с большими нагрузками не планируются и т.д. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

При правильном построении переходного периода спортсмен не только

полностью восстанавливает силы после прошедшего макроцикла, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются многими факторами. Одни из них связаны со спецификой вида спорта - структурой эффективной соревновательной деятельности, структурой подготовленности спортсменов, сложившейся в данном виде спорта системой соревнований; другие - с этапом многолетней подготовки, закономерностями становления различных качеств и способностей и т.п., третьи - с организацией подготовки (в условиях централизованной подготовки или на местах), климатическими условиями (жаркий климат, среднегорье), материально-техническим уровнем (тренажеры, оборудование и инвентарь, восстановительные средства, специальное питание и т.п.).

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

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

Втягивающие мезоциклы. Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы в последующих мезоциклах. Это обеспечивается:

- 1) применением упражнений, направленных на повышение возможностей систем и механизмов, определяющих уровень различных видов выносливости;
- 2) избирательным совершенствованием силовых, скоростных качеств и гибкости;
- 3) становлением двигательных навыков и умений, обуславливающих эффективность последующей работы.

Базовые мезоциклы. В базовых мезоциклах проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, имеющих решающее значение в избранном виде спорта, совершенствование физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы применяются в основном в подготовительном периоде.

Контрольно-подготовительные мезоциклы. В этих мезоциклах

синтезируются возможности спортсмена, достигнутые в предыдущих мезоциклах, применительно к специфике соревновательной деятельности, то есть осуществляется интегральная подготовка. Характерной особенностью учебно-тренировочного процесса в это время является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Контрольно-подготовительные мезоциклы применяются во второй половине подготовительного периода, а иногда и в соревновательном периоде.

Предсоревновательные мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счёт устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная тактическая и психическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объёма и объёма интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме спортсменов механизма «запаздывающей трансформации», который состоит в том, что пик спортивных достижений, как бы отстаёт по времени от пиков общего и частного наиболее интенсивных объёмов нагрузки.

Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному соревнованию и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые климатогеографические условия.

Соревновательные мезоциклы. Число и структура соревновательных мезоциклов определяются спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования в течение годового цикла проводятся на протяжении 5 – 10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов, которые обычно чередуются с мезоциклами других типов.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы – составляют основу переходного периода и организуются сразу после соревновательного периода. Они характеризуются наиболее мягким тренировочным режимом, использованием эффекта активного отдыха, «переключений» форм, содержания и условий проведения тренировочных занятий, широким использованием игрового метода. Объём и интенсивность нагрузок значительно снижаются.

Мезоциклы такого типа бывают необходимы при большой продолжительности соревновательного периода, где они располагаются между сериями напряжённых состязаний. Объём соревновательных и специально-подготовительных упражнений в них также значительно снижаются.

Учебно-тренировочным **микроциклом** принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих

комплексное решение задач данного этапа подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-4 до 10-14 дней. Наиболее распространены 7-дневные микроциклы, которые, совпадая по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни обучающихся.

Различают следующие типы микроциклов: *втягивающие, ординарные, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные*.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к напряжённой тренировочной работе. Они применяются на первом этапе подготовительного периода, ими часто начинаются мезоциклы, а также они применяются после болезни.

Ординарные микроциклы - (ординар - средний уровень).

Суммарный объём нагрузки выше, чем во втягивающих микроциклах, но меньше, чем в ударных. Они отличаются равномерным возрастанием тренировочных нагрузок, значительными по объёмам и невысоким уровнем по интенсивности. Ординарные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

Ударные микроциклы характеризуются большим суммарным объёмом работы, высокими нагрузками. Их основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач физической, специальной и интегральной подготовки. При этом ударным элементом могут быть: объём нагрузки, её интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряжённости, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Поэтому ударные микроциклы широко применяются в подготовительном и соревновательном периодах.

Подводящие микроциклы – строятся по правилам непосредственного подведения к соревнованиям. Содержание этих микроциклов может быть очень разнообразным. Оно зависит от системы поведения спортсмена к соревнованиям, особенностей подготовки на заключительном этапе. В подводящих микроциклах могут воспроизводиться режим предстоящих соревнований, решаться вопросы восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объёма и суммарной интенсивности, и планируются только для квалифицированных спортсменов.

Нередко подводящие микроциклы строятся в форме активного отдыха или на основе методов и средств, резко отличающихся по особенностям воздействия на организм и по режиму работы от соревновательного упражнения.

Соревновательные микроциклы – строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется спецификой соревнований в различных видах спорта, общим числом стартов и паузами между ними.

В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, а могут

включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях мероприятия, составляющие структуру этих микроциклов, направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности.

Восстановительные микроциклы. Ими обычно завершается серия ударных микроциклов. Восстановительные микроциклы планируют и после напряжённой соревновательной деятельности. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха. Широко применяются восстановительные микроциклы в переходном периоде.

2.4.3. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу - на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ учебно-тренировочных занятий, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер-преподаватель и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических

(соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов и каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

Объем индивидуальной подготовки на различных этапах подготовки (в %).

Таблица 10

Этап подготовки	Период подготовки	Объем индивидуальной работы %
Этап начальной подготовки	1 год	10
	свыше года	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2 лет	20
	Свыше 2 лет	25
Этап совершенствования спортивного мастерства		30
Этап высшего спортивного мастерства		35

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы Спортивной школы составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых педагогическими работниками в учебном году.

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков само регуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы разделен по направлениям

воспитательной работы и представлен в таблице 11.

Таблица 11

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «футбол» и терминологии, принятой в виде спорта «футбол»; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года согласно календарного плана физкультурных и спортивных соревнований (начиная с учебно-тренировочного этапа)
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий (отдельных частей) под руководством (контролем) тренера-преподавателя - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года при подготовке к участию и проведению физкультурных и спортивных соревнований (начиная с учебно-тренировочного этапа)
1.3.	Воспитание навыков самостоятельной аналитической работы, самоконтроля	Ведение обучающимися электронного дневника самоконтроля с помощью АИС «МОЙ СПОРТ».	Постоянно, в период спортивного сезона
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - проведение пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. 	В течение года согласно календарного плана физкультурных и спортивных соревнований
2.2.	Режим питания и отдыха	- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима: продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха,	В течение года в процессе учебно-тренировочных

		восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета	занятий
2.3.	Формирование основ безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий	- проведение инструктажей по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий при применении спортивного оборудования и инвентаря; - проведение инструктажей по технике безопасности при участии в учебно-тренировочных занятиях, соревнований (обучение правильному падению, готовности к игровым столкновениям, единоборствам)	В течение года в процессе учебно-тренировочных занятий
2.4.	Профилактика вредных привычек	Беседы с обучающимися о вреде курения, употребления спиртных напитков. Контрольные мероприятия.	В течение года
2.5.	Профилактика простудных, инфекционных заболеваний	Разъяснительные беседы. Мероприятия по контролю за соблюдением обучающимися требований к одежде и головным уборам в холодное время после занятий: за соблюдением антиковидных мер на соревнованиях, при посещении спортивных объектов.	Постоянно
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка: - уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), - готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в Забайкальском крае; - культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	Беседы, встречи, мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися; Разучивание гимна Российской Федерации, исполнение при проведении церемоний открытия спортивных соревнований; Привитие навыков безусловного уважения государственных символов Российской Федерации (флага, гимна, герба); Правила поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	Тематические беседы, инструктаж, контроль перед и во время проведения соревнований
3.2.	Участие в массовых мероприятиях патриотической направленности	Акция «Бессмертный полк». Подготовка материалов о членах семьи, родственниках, причастных к Великой Победе. Участие в акции.	Апрель, май
3.3.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных	В течение года согласно календарного плана физкультурных и спортивно-массовых

		праздниках, организуемых в том числе Спортивной школой.	соревнований
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года
5.	Трудовое воспитание		
5.1.	Формирование устойчивых навыков бережного отношения к экологии, к установленному порядку пребывания на территории спортивных объектов, к имуществу Спортивной школы.	Участие в ежегодном субботнике	Апрель, октябрь
		Беседы и инструктажи по теме безопасного поведения и правилах пребывания на спортивных объектах	В течение года
		Индивидуальные мероприятия с нарушителями правил по наведению порядка на объектах совместно с тренерами-преподавателями и работниками объектов	В случаях выявленных нарушений
6.	Воспитание активной жизненной позиции		
6.1.	Поздравление ко «Дню Учителя»	Подготовка поздравлений тренеру-преподавателю при участии обучающихся и родителей	октябрь
6.2.	Изучение психологической атмосферы в коллективе	Диагностика, проведение командо образующих игр	февраль
6.3.	Проведение праздника «В добрый путь ВЫПУСКНИК» Награждение обучающихся за спортивные успехи, объявление благодарности родителям, принимавшим активное участие в учебно-тренировочном процессе	Праздничная программа, награждение, вручение сертификатов об окончании обучения	май
6.4.	Изучение удовлетворенности занятиями футболом	Анкетирование обучающихся, родителей	июнь

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

В соответствии с пунктом 4 части 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязана реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно

проводить с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по доведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся (спортсменов) и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Спортивной школе;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся (спортсменов) и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий Спортивной школы.

Примерный план-график представлен в таблице 12.

Таблица 12

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Беседа: «Антидопинговое обеспечение в футболе Э.Н. Безуглов»	март	
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	октябрь	Проведение совместно с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	ноябрь	Возможно совместить с проведением спортивных соревнований
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	ежеквартально	Демонстрация и обучение осуществления проверки посредством мобильного приложения или сайта РУСАДА
Учебно-тренировочный этап (этап)	Беседа: «Антидопинговые правила»	Март-апрель	Проведение совместно с ответственным за

спортивной специализации)			антидопинговое обеспечение в регионе
	Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	октябрь	Проведение совместно с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Лекция: «Права и обязанности спортсменов»	Март-апрель	
	Беседа: «Нарушения антидопинговых правил»	Март-апрель	
	Онлайн обучение по образовательным программам РУСАДА	1 раз в год	Прохождение обучающего курса для спортсменов с обязательным получением сертификата
		1 раз в год	Прохождение обучающего курса для тренеров-преподавателей с обязательным получением сертификата
Семинар для тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	октябрь	Проведение совместно с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Семинар: «Процедура прохождения допинг-контроля». Беседа на тему «Я выбираю здоровый образ жизни» Беседа: «Всемирный антидопинговый кодекс»	Февраль-апрель	Проведение совместно с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Онлайн обучение по образовательным программам РУСАДА	1 раз в год	Прохождение обучающего курса для спортсменов с обязательным получением сертификата
		1 раз в год	Прохождение обучающего курса для тренеров-преподавателей с обязательным получением сертификата

	Семинар для тренеров-преподавателей и спортсменов «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	октябрь	Проведение совместно с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
--	--	---------	--

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Примерный план инструкторской и судейской практики на этапах подготовки:

Инструкторская и судейская практики являются неотъемлемым компонентом системы спортивной подготовки футболистов. Они направлены на овладение умениями и навыками организационной деятельности и судейства соревнований. Программы инструкторской и судейской практик реализуются в процессе учебно-тренировочных занятий и специальных семинаров.

В группах начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия, спортсмены выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах обучающиеся участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства обучающиеся-спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера-преподавателя, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания судьи по спорту.

Вид практики и тема	Этапы подготовки					
	НП		УТЭ (СС)		ССМ	ВСМ
	1 год	свыше года	до 2 лет	свыше 2 лет		
Инструкторская практика:	-	-	10	10	10	20
- подача строевых команд и распоряжений	-	-	5	3	-	6
- разработка плана и проведение разминки	-	-	5	2	-	-
- разработка плана и проведение тренировочного занятия	-	-	-	3	2	5
- оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям	-	-	-	2	4	6
- представление и руководство командой на соревнованиях	-	-	-	-	4	3
Судейская практика:	-	-	-	10	15	20
- разработка положения о соревнованиях	-	-	-	1	3	5
- выполнение обязанностей судьи-секундометриста	-	-	-	3	3	5
- выполнение обязанностей судьи-секретаря	-	-	-	3	4	5
- выполнение обязанностей судьи в поле	-	-	-	3	5	5

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

К прохождению обучения по Программе допускаются обучающиеся, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «футбол».

Спортивная школа осуществляет контроль за получением обучающимися медицинского допуска к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям в соответствии с требованиями приказа Министерства здравоохранения 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».

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях обучающегося и осуществляется путем регулярного медицинского обследования.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль обучающихся осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

Врачебные обследования – основная форма контроля. Они подразделяются на первичные, повторные и дополнительные.

Первичные медицинские обследования проводятся при отборе.

Повторные обследования носят углублённый диспансерный характер (УМО). Другая форма повторных обследований – текущие обследования (ТО) проводятся на различных этапах годичного цикла подготовки.

Дополнительные обследования необходимы перед соревнованиями (для получения допуска врача к участию в них), после заболеваний, травм (для допуска к тренировкам).

Врачебный контроль лиц, обучающихся на этапе начальной подготовки, осуществляется специалистами поликлиник по месту жительства обучающихся.

Начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), обучающиеся проходят медицинские осмотры и углубленные медицинские осмотры в ГУЗ «Краевой врачебно-физкультурный диспансер» или отделения спортивной медицины ГУ «Региональный центр спортивной подготовки» Забайкальского края. Проведение углубленных осмотров осуществляется ежегодно согласно заключенных Спортивной школой договоров.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа:

педагогические (естественно- гигиенические), медико-биологические и психологические.

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности обучающихся;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) обучающихся или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей обучающегося вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном учебно-тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки.

В зависимости от этапов подготовки, возраста обучающихся и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера-преподавателя и под руководством тренера-преподавателя. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех членов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех обучающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективному (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет обучающегося и выработать программу психологической коррекции поведения.

Примеры восстановительных средств представлены в таблице 14.

Таблица 14

Предназначение	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед учебно-тренировочным занятием, игрой	Упражнения на гибкость	3 мин.
	Разминка	10-20 мин
	Массаж	5-15 мин
Во время учебно-тренировочного занятия, игры	Массаж восстановительный, возбуждающий точечный в сочетании с классическим	3-8 мин.
Сразу после учебно-тренировочного занятия, игры	Восстановительные упражнения, душ контрастный	8-10 мин.
Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия, игры	Локальный массаж, душ контрастный	8-10 мин.
Реабилитация после травм	Физио процедуры, бассейн, применение мазей, гелей, тейпов	До полного восстановления, под наблюдением врача

За время игры футболисты пробегают и проходят 8-12 км., а суммарные энергозатраты превышают 800 ккал. за игру. Восстановление функциональных систем длится 48-72 ч., и организму нужно помочь ускорить его.

Для этого должны выполняться все требования по планированию динамики нагрузок в меж игровых циклах и по рационам питания. Кроме того, обязательны:

- стретчинг и восстановительные упражнения сразу же после игры;
- восстановительная тренировка на следующий день после игры;
- снижение объема нагрузок за два дня до игры;
- различные виды массажа, бани;
- электро стимуляционные процедуры;
- витаминизация.

Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

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

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, водные процедуры, общий массаж, плавание) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не

отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале 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 спортсмена, а так же объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

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

3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1.По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1.На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «футбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

3.1.2.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 уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований Забайкальского края,

начиная с четвертого года;

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «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.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнять 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 Забайкальского края и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Спортивной школой, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений (нормативов), 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.

Оценка результатов освоения Программы осуществляется посредством сдачи контрольных нормативов и (или) тестов обучающимися по годам спортивной подготовки.

Нормативы подготовленности оцениваются на основе результатов комплекса измерений (общая физическая подготовка, техническая).

Контрольные и этапные нормативы спортивной подготовленности (и нормативы по годам) приводятся в соответствие с видами спортивной подготовки. Этапные нормативы предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной спортивной подготовленности спортсменов на этапах многолетней подготовки.

Этапные нормативы спортивной подготовленности обучающихся устанавливаются отдельно для спортсменов и спортсменок.

Порядок приема контрольных нормативов и (или) тестов утверждается локальным актом Спортивной школы.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м.	сек.	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м. с высокого старта	сек.	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м.	сек.	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м.	сек.	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м. (начиная со второго года спортивной подготовки)	сек.	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	сек.	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4
			100	90	110	105

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

Юноши

Таблица 16

№ п/п	Наименование упражнения	Норматив по периодам этапа				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1	Бег 10 м с высокого старта (сек)	не более				
		2,20	2,15	2,10	2,05	2,0
1.2	Челночный бег 3 x 10 м. (сек)	не более				
		8,70	8,65	8,60	8,55	8,50
1.3	Бег 30 м (сек)	не более				
		5,40	5,35	5,30	5,25	5,20
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	не менее				
		160	170	180	190	210
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) (см)	не менее				
		-	-	-	-	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1	Ведение мяча 10 м. (сек.)	не более				
		2,60	2,55	2,50	2,45	2,40
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м. (сек.)	не более				
		7,80	7,75	7,70	7,65	7,60
2.3	Ведение мяча 3 x 10 м. (сек.)	не более				
		10,0	9,50	9,0	8,5	8,0
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов) (количество попаданий)	не менее				
		5	6	7	8	9
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток) (количество попаданий)	не менее				
		5	6	7	8	9
2.6	Вбрасывание мяча на дальность (м.)	не менее				
		-	8	9	10	12
2.7	Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (1-2 год обучения расстояние - 16,5 метров, 3-5 годы обучения расстояние - 23,5 м.) (количество раз)	не менее				
		25	30	35	40	45
2.8	Для вратарей					
	Удар мяча с руки на дальность и точность (м.)	не менее				
		22	26	31	34	36
	Вбрасывание мяча на дальность (м.)	не менее				
		14	16	18	22	24

3.Уровень спортивной квалификации		
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
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»

Девушки

Таблица 17

№ п/п	Наименование упражнения	Норматив по периодам этапа				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1	Бег 10 м. с высокого старта (сек)	не более				
		2,30	2,25	2,20	2,15	2,10
1.2	Челночный бег 3 x 10 м. (сек)	не более				
		9,0	8,85	8,70	8,65	8,60
1.3	Бег 30 м. (сек)	не более				
		5,60	5,55	5,50	5,45	5,40
1.4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (см.)	не менее				
		140	150	160	170	200
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки) (см)	не менее				
		-	-	-	-	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1	Ведение мяча 10 м. (сек)	не более				
		2,80	2,75	2,70	2,65	2,60
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м. (сек)	не более				
		8,0	7,95	7,90	7,85	7,80
2.3	Ведение мяча 3 x 10 м. (сек)	не более				
		10,30	10,00	9,90	9,85	9,80
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов) (количество попаданий)	не менее				
		4	5	6	7	8
2.5	Передача мяча в «коридор» (10 попыток) (количество попаданий)	не менее				
		4	5	6	7	8
2.6	Вбрасывание мяча на дальность (м.)	не менее				
		-	6	7	8	9

2.7	Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (1-2 год обучения расстояние - 16,5 метров, 3-5 годы обучения расстояние – 23,5 м.) (количество раз)	не менее				
		20	25	30	35	35
2.8	Для вратарей					
	Удар мяча с руки на дальность и точность (м.)	не менее				
		20	22	24	26	28
	Вбрасывание мяча на дальность (м.)	не менее				
		12	14	16	18	20
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются				
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, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»

Таблица 18

№ 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	сек.	не более	
			1,95	2,10
1.2	Челночный бег 3 x 10 м.	сек.	не более	
			7,40	7,80
1.3	Бег на 30 м.	сек.	не более	
			4,80	5,00
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см.	не менее	
			230	215
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см.	не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1	Ведение мяча 10 м.	сек.	не более	
			2,25	2,40

2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м.	сек.	не более	
			7,10	7,30
2.3	Ведение мяча 3 x 10 м.	сек.	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
2.7	Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (расстояние 27,5 метров)	количество раз	не менее	
			50	40
2.8	Для вратарей			
	Удар мяча с руки на дальность	м.	не менее	
			38	29
	Вбрасывание мяча на дальность	м.	не менее	
			26	22
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «второй спортивный разряд»			

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

Таблица 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1	Бег на 10 м. с высокого старта	сек.	не более	
			1,90	2,05
1.2	Челночный бег 3 x 10 м	сек.	не более	
			7,15	7,50
1.3	Бег на 30 м.	сек.	не более	
			4,40	4,60
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сек.	не менее	
			250	215
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см.	не менее	
			40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1	Ведение мяча 10 м.	сек.	не более	
			2,10	2,30
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м.	сек.	не более	
			6,60	6,90
2.3	Ведение мяча 3 x 10 м.	сек.	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
			38	29
2.6	Вбрасывание мяча на дальность	м.	не менее	
			18	15
2.7	Жонглирование мяча в движении с ударом по воротам (расстояние 27,5 метров)	количество раз	не менее	
			55	45
2.9	Для вратарей			
	Удар мяча с руки на дальность	м.	не менее	
			40	32
	Вбрасывание мяча на дальность	м.	не менее	
			28	23
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется в соответствии с Методикой проведения тестирования (приложение № 1 к Программе).

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ».

4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия служат основной формой спортивной подготовки футболистов. Они проводятся в соответствии с утвержденным расписанием. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части.

Вводно-подготовительная часть учебно-тренировочного занятия предназначена для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени учебно-тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения и стрейчинг. Ведущей формой организации обучающихся служит фронтальный способ.

Основная часть учебно-тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки футболистов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов игры, согласованности игровых взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части учебно-тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Направленность двигательных заданий в основной части занятия

Таблица 20

Направленность двигательных заданий	Раздел основной части тренировочного занятия		
	начало	середина	окончание
Силовые способности			X
Скоростные способности	X		
Координационные способности	X		
Выносливость			X
Индивидуальные технико-тактические действия	X		
Групповые взаимодействия		X	
Командные построения			X

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего учебно-тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

Моторная плотность учебно-тренировочных занятий на всех этапах подготовки должна составлять не менее 50%.

Общие требования к технике безопасности в условиях учебно-

тренировочных занятий и соревнований:

Места учебно-тренировочных занятий, соревнований и используемое оборудование и инвентарь должны соответствовать мерам безопасности.

К учебно-тренировочным занятиям и участию в соревнованиях допускаются обучающиеся:

- имеющие медицинский допуск;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, нестесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Во время учебно-тренировочных занятий обучающимся следует:

- четко и своевременно выполнять указания и распоряжения тренера-преподавателя;
- избегать столкновений;
- соблюдать заданный интервал и дистанцию.

4.2.Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок

Таблица 21

Этап подготовки	Год обучения	Общий годовой объем	% учебно-тренировочных нагрузок	% соревновательных нагрузок
НП	1	312	85-90	10-12
	2	416	85-90	10-12
	3	416	85-90	10-12
УТЭ(СС)	1	520	80-85	12-15
	2	624	80-85	12-15
	3	624	75-80	15-20
	4	728	75-80	15-20
	5	832	75-80	15-20
ССМ	без огр.	936	70-75	20-25
ВСМ	без огр.	1248	70-80	20-30

Недостающая часть нагрузки (3-10%) приходится на восстановительные мероприятия, инструкторскую и судейскую практику.

4.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;

- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения учебно-тренировочных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства учебно-тренировочных занятий;
- объем и интенсивность учебно-тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера-преподавателя и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер-преподаватель совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин учебно-тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

По ЕВСК можно планировать выполнение норм кандидата в мастера спорта для спортсменов с 14 лет и с 16 лет - мастера спорта.

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

Распределение программного материала по этапам подготовки и рекомендуемое количество часов на год.

Таблица 22

	Тема	НП		УТЭ (СС)		ССМ	ВСМ
		1 год	Свыше года	до 2 лет	Свыше 2 лет		
ОФП	Силовые способности	14	18	30	30	40	40
	Скоростные способности	16	18	22	30	40	40
	Координационные способности	24	28	30	30	40	40
	Общая выносливость	22	28	32	34	40	40
	Гибкость	24	28	28	30		
СФП	Специальные упражнения для развития силы с отягощениями	-	-	16	30	35	35
	Специальные упражнения для развития быстроты	10	20	22	24	26	26
	Упражнения для развития специальной выносливости	10	20	22	26	28	28
	Упражнения для развития ловкости	10	20	22	26	28	28
	Специальные упражнения для развития координационных способностей (с учетом игрового амплуа)	-	-	10	26	28	28
Техническая подготовка	Ведение мяча:	5	5	-	-		
	Прямолинейное ведение мяча.	25	30	35	40	40	40
	Ведение мяча со сменой направления(зиг-заг).	10	10	5	5	15	15
	Полукруговое и круговое ведение мяча.	10	15	20	25	20	20
	Комбинированное ведение.	5	5	10	10	15	15
	Ведение мяча средней частью подъема стопы	20	25	30	30	35	35

Ведение мяча внутренней стороной подъёма стопы.	20	25	30	25	35	35
Ведение мяча внешней стороной стопы.	-	-	-	5	10	10
Ведение мяча подошвой способом «перекат»	5	10	15	15	15	15
Удары по мячу ногой:	5	5	5	5		
Удар подъёмом стопы.	-	5	5	5	10	10
Удар внутренней стороной подъёма.	-	-	5	5	10	10
Удар внешней стороной подъёма.	20	25	30	35	35	35
Удар внутренней стороной стопы (щёчкой).	10	10	5	5	15	15
Удар носком стопы.	10	15	25	25	35	35
Удар пяткой	-	-	-	5	10	10
Удар коленом.	10	20	30	50	50	50
Удар внешней стороной стопы.	10	20	20	30	30	30
Удар через себя способом «ножницы»	-	-	10	10	15	15
Удар головой:	-	-	-	10	10	10
Удар головой с места.	-	5	10	15	15	15
Удар головой в прыжке.	-	5	10	10	15	15
Удар головой после разбега и отскока.	-	-	-	5	10	10
Удар в падении.	-	-	-	5	10	10
Приём мяча:						
Всеми частями стопы на земле и в воздухе.	2	3	4	4	5	5
Бедром.	-	2	2	4	5	5
Головой.	-	2	2	4	5	5
Грудью.	-	2	2	4	5	5
Приём катящего мяча (низом по земле):	-	2	2	4	5	5
-внутренней стороной стопы.	-	2	2	4	5	5
- внутренней стороной подъёма.	-	2	2	4	5	5
-внешней стороной подъёма.	-	2	2	4	5	5
Приём летящего мяча после отскока:	-	2	2	4	5	5
- внутренней стороной стопы.	-	2	2	4	5	5
-внешней стороной стопы	-	2	2	4	5	5

	-подошвой.	-	2	2	4	5	5
	Приём летящего мяча на основе «Амортизации»		2	2	4	5	5
	-подъёмом.	-	2	2	4	5	5
	- внутренней стороной стопы.	-	2	2	4	5	5
	- внешней стороной стопы.	-	2	2	4	5	5
	-бедром.	-	2	2	4	5	5
	-грудью.	-	2	2	4	5	5
	-головой.	-	2	2	4	5	5
	Дриблинг:						
	Финты:						
	Отбор мяча:						
	-подъёмом.						
	Отбор мяча без прямого контакта спартнёром	1	2	3	3	5	5
	Отбор мяча в прямом контакте с противником:	1	2	3	3	5	5
	Отбор мяча толканием плечом к плечу.	1	2	3	3	5	5
	Отбор мяча толканием ног.	1	2	3	3	5	5
	Вбрасывание мяча:						
	Отбор мяча без прямого контакта с партнёром	1	2	2	4	5	5
	Отбор мяча в прямо контакте с противником:	1	2	2	4	5	5
	Отбор мяча толканием плечом к плечу.	1	2	2	4	5	5
	Отбор мяча толканием ног.	1	2	2	4	5	5
Интегральная (игровая) подготовка	Подвижные игры	30	30	30	26	40	40
	Игра в мини-футбол	12	12	-	-	-	-
	Односторонние и двусторонние игры с заданием	-	8	34	50	60	60

Содержание физической подготовки

Целевая направленность физической подготовки на каждом из этапов

Таблица 23

Двигательные способности	Этапы и годы подготовки					
	НП		УТЭ(СС)		ССМ	ВСМ
	1 год	Свыше года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Скоростные способности	X	X	X	X	X	X
Силовые способности		X	X	X	X	X
Координационные способности	X		X	X	X	X
Выносливость		X		X	X	X
Гибкость	X	X	X			

Развитие силовых способностей.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Они условно подразделяются основные и дополнительные. В число основных средств воспитания силовых способностей входят:

- упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.;
- упражнения, отягощенные весом собственного тела;
- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);
- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);
- упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;
- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличиваются за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки возвышения 25-70 см. и более с мгновенным последующим вшиванием вверх);
- упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал и др.).

Рывково-тормозные упражнения. Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.

Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения):

в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры удержания, поддержания, противодействия и т.п.).

Дополнительные средства:

Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.).

Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.).

Упражнения с противодействием партнера.

Метод неопредельных усилий предусматривает использование неопредельных отягощений с предельным числом повторений (до отказа). В зависимости от величины отягощения, не достигающего максимальной величины, и направленности в развитии силовых способностей используется строго нормированное количество повторений от 5 - 6 до 100. Суть этого метода в физиологическом плане состоит в том, что степень мышечных напряжений по мере утомления приближается к максимальному (к концу

такой деятельности увеличиваются интенсивность, частота и сумма нервно-эффektorных импульсов, в работу вовлекается все большее число двигательных единиц, нарастает синхронизация их напряжений). Серийные повторения такой работы с неопредельными отягощениями содействуют сильной активизации обменно-трофических процессов в мышечной и других системах организма, способствуют повышению общего уровня функциональных возможностей организма.

Метод динамических усилий. Суть метода состоит в создании максимального силового напряжения посредством работы с неопредельным отягощением с максимальной скоростью. Упражнение при этом выполняется с полной амплитудой. Применяют данный метод при развитии быстрой силы, т.е. способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений.

«Ударный» метод предусматривает выполнение специальных упражнений с мгновенным преодолением ударно воздействующего отягощения, которые направлены на увеличение мощности усилий, связанных с наиболее полной мобилизацией реактивных свойств мышц (например, спрыгивание с возвышения высотой 25-115 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх или прыжком в длину). После предварительного быстрого растягивания наблюдается более мощное сокращение мышц. Величина их сопротивления задается массой собственного тела и высотой падения.

Метод круговой тренировки обеспечивает комплексное воздействие на различные мышечные группы. Упражнения проводятся по станциям и подбираются таким образом, чтобы каждая последующая серия включала в работу новую группу мышц. Число упражнений, воздействующих на разные группы мышц, продолжительность из выполнения на станциях зависят от задач, решаемых в тренировочном процессе, возраста, пола и подготовленности занимающихся. Комплекс упражнений с использованием неопредельных отягощений повторяют 1-3 раза по кругу. Отдых между каждым

повторением комплекса должен составлять не менее 2-3 мин, в это время выполняются упражнения на расслабление.

Игровой метод - метод частично регламентированного упражнения - предусматривает воспитание силовых способностей преимущественно в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с нарастающим утомлением организма. К таким средствам относятся игры, требующие удержания внешних объектов (например, партнера в игре «Всадники»), игры с преодолением внешнего сопротивления (например, «Перетягивание каната»), игры с чередованием режимов напряжения различных мышечных групп (например, различные эстафеты с переноской грузов разного веса).

Развитие скоростных способностей.

Средствами воспитания быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около предельной скорости. Их принято объединять в три основные группы:

- упражнения, направленно воздействующие на отдельные компоненты скоростных способностей: быстроту реакции; скорость выполнения отдельных движений, улучшение частоты движений, улучшения стартовой скорости; скоростной выносливости;
- упражнения, комплексно воздействующие на все основные компоненты скоростных способностей (спортивные и подвижные игры, эстафеты, единоборства);
- упражнения сопряженного воздействия: на скоростные и другие способности (силовые, координационные, выносливость);
- на скоростные способности и совершенствование двигательных действий.

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движения.

Основными методами воспитания скоростных способностей служат:

- методы строго регламентированного упражнения;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Методы строго регламентированного упражнения включают:

- а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений;
- б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Во втором случае чередуют движения с высокой интенсивностью (в течение 4-5с) и движения с меньшей интенсивностью – в начале наращивают скорость, затем поддерживают ее и замедляют. И так несколько раз.

Специфические закономерности развития скоростных способностей: особенно тщательно сочетать и чередовать указанные методы в определенных

соотношениях. Дело в том, что относительно стандартное повторение движений с максимальной скоростью способствует возникновению так называемого «скоростного барьера», преодоление которого требует значительных усилий и времени.

Выполнение упражнений для воспитания скоростных способностей предполагает отсутствие утомления, вызванного предыдущей двигательной деятельностью. Должная степень восстановления достигается определенной продолжительностью пауз отдыха, представленных в таблице:

Рекомендуемая продолжительность пауз отдыха при развитии скоростных способностей.

Таблица 24

Продолжительность выполнения упражнений, сек.	Интенсивность работы, % от максимума	Продолжительность пауз отдыха между повторениями, сек
до 5	95-100	20-40
5-6	95-100	30-60
8-10	95-100	40-90
15-20	95-100	60-120
	85-95	40-90
30-40	95-100	90-180
	85-95	60-120

Развитие координационных способностей.

Основными средствами воспитания координационных способностей служат физические упражнения повышенной сложности и содержащие элементы новизны. Сложность упражнений регулируется:

- изменением пространственных, временных и динамических параметров их выполнения;
- модификацией внешних условий: порядка расположения снарядов, их веса, высоты, площади опоры и ее подвижности;
- комбинированием двигательных умений и навыков (сочетая ходьбу спрыжками, бег и ловлю предметов и т.п.);
- ограничением пространства и времени выполнения двигательного задания, а также его выполнением по сигналу.

Выделяют следующие группы упражнений для воспитания координационных способностей:

- упражнения, направленные на управление своим телом и удержание равновесия (гимнастика, акробатика, легкоатлетический кросс и т.п.);
- двигательные задания, связанные с манипуляцией (жонглированием) предметами (мячами, булавами, обручами и т.п.);
- упражнения, направленные на совершенствование пространственной, временной и силовой точности движений (броски и удары

мяча в цель, реагирование заданным движением на сигнал и т.п.);

- спортивные единоборства;
- спортивные и подвижные игры.

Упражнения приносят положительный эффект воспитания координационных способностей до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически, т.е. до формирования двигательного навыка. Затем они теряют свою значимость в качестве средства воспитания координационных способностей.

Координационно-сложные упражнения следует планировать на первую половину основной части занятия, поскольку их выполнение быстро приводит к утомлению.

Общая же установка при совершенствовании координационных способностей базируется на следующих положениях:

- занятия должны проводиться на фоне хорошего психофизического состояния занимающихся;
- выполняемая нагрузка не должна вызывать значительного утомления;
- интервалы между повторениями должны быть достаточными для восстановления работоспособности;
- воспитание координационных способностей следует осуществлять в тесной связи с развитием других двигательных способностей.

Развитие различных видов выносливости.

Развитие выносливости связано с увеличением диапазона физиологических резервов и большими возможностями их мобилизации.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

Основные требования, предъявляемые к упражнениям:

- они должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности;
- их продолжительность от нескольких до 60-90 минут;
- работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

При выполнении большинства упражнений суммарная их нагрузка на организм достаточно полно характеризуется компонентами:

- продолжительностью выполнения;
- интенсивностью;
- числом повторений;
- продолжительностью интервалов отдыха;
- характером отдыха.

Интервалы отдыха трех типов:

- полные;
- неполные;
- мини–максимальные (минимакс-интервал) – это наименьший интервал отдыха между упражнениями, после которого наблюдается повышенная работоспособность, наступающая при определенных условиях в силу закономерностей восстановительных процессов в организме.

Отдых между упражнениями может быть активным и пассивным.

Основные средства воспитания общей выносливости – циклические упражнения продолжительностью не менее 15-20 мин. ЧСС – 140-150 уд/мин. Для детей 8-10 лет продолжительность упражнений - 10-15 мин.; 11-12 лет – 15-20 мин; 14-15 лет – 20-30 мин. Скорость для начинающих – 1 км за 5-7 мин; подготовленных – 1 км за 3,5-4мин. Продолжительность от 30 до 60-90 мин.

Характеристика упражнений воспитания общей выносливости представлена в таблице 25:

Таблица 25

Направленность	Продолжительность работы	Интенсивность от максимума	Режим
Алактатные (креатинфосфатные) возможности	10-15 с	90-100%	Повторное выполнение сериями
Алактатные и лактатные (гликолитические) возможности	15-30 с	90-100%	Повторное выполнение сериями
Лактатные возможности	30-60 с	85-90%	Повторное
Алактатные и аэробные возможности	1-5 мин.	85-90%	Повторное

Основными методами развития общей выносливости являются:

- метод стандартного непрерывного упражнения с нагрузкой умеренной интенсивности (равномерный);
- метод переменного (вариативно-непрерывного) упражнения (переменный);
- метод повторного интервального упражнения (интервальный);
- метод круговой тренировки;
- игровой и соревновательный методы.

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

Переменный - отличается последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий (фартлек, прыжки с различными усилиями в длину и со скакалкой и т.п.).

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее

запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1-3 мин. Тренирующее воздействие происходит не только в момент выполнения, но и в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие и эффективны для развития специальной выносливости.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включают 6-10 упражнений (станций), которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

Развитие гибкости.

Средствами воспитания гибкости служат упражнения на растягивание, среди которых различают активные (баллистические), пассивные и статические.

Активное растягивание подразумевает выполнение баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища и т.п.). При этом они могут выполняться с различной амплитудой, скоростью и, иногда, с отягощением.

Пассивные упражнения на гибкость включают: движения, выполняемые под внешним воздействием. Это может быть партнер, различные амортизаторы и тренажеры, вес собственного тела.

Общая физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие футболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта.

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости

Обще - развивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах.

Обще - развивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с малыми мячами. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 5,10,15,30, 60, 100, 400 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и разбега.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, регби (по упрощенным правилам).

Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты, заплыв на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

Специальная физическая подготовка (для всех возрастных групп)

Специальная физическая подготовка формирует двигательные способности футболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Осуществляется она в тесной связи совладением и совершенствованием навыков и умений в футболе.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры. *Стартовые рывки* к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. *Упражнения для развития дистанционной скорости.* Ускорения под уклон 3° - 5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м. с максимальной скоростью, 10 – 15 м. медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры. *Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.* Бег с быстрым изменением способа передвижения. *Бег с изменением направления* (до 180°). Бег с изменением скорости. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей.

Из стойки вратаря рывки (на 5 – 15 м.) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2 – 3 м. с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 – 80 см.) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилками, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры. Удар по мячу ногой на силу, удары на дальность. Единоборства за мяч в индивидуальных и групповых упражнениях.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя – тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 – 8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный и интервальный бег. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей.

Повторное, непрерывное выполнение в течение 5 – 12 мин. ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения на координационной лестнице. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование). Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры.

Для вратарей.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте.

Техническая подготовка

Техническая тренировка футболиста - это длительный процесс, связанный с рядом проблем, особенно в фазе перехода обучения технике в условиях соревнований. Соревновательная деятельность требует непрерывного совершенствования техники и ее регулирования со степенью физической, тактической и психосоциальной подготовки игрока.

Отдельной проблемой является стабильность технической подготовки. «Футбольная техника стабильна только тогда, когда она постоянно и организованно обновляется». Известно широко распространенное мнение, что тренировка элементов футбольной техники строго связана с работой в младших категориях, а вот в работе с взрослыми футболистами этому важному сегменту не посвящено должного внимания, что, в конце концов, исключительно негативно отражается на качестве применяемых технических элементов в игре футболистов.

Не редкое явление, что при выполнении технического элемента доходит до отклонения от стандартных форм выполнения, что в свое время может перерасти в ошибку, которая приведет к неуспешной попытке.

Тренер-преподаватель должен постоянно контролировать игрока и при таких явлениях предпринимать соответствующие меры.

Изучение конкретного технического приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. Ознакомления с приёмом.
2. Практического разучивания приёма в облегчённых, специально созданных условиях.
3. Совершенствования выполнения приёма в разнообразных, в том числе и усложнённых условиях.
4. Реализации изучаемого приёма в игровых условиях.

Характеристика этапов овладения игровыми приёмами.

Таблица 26

	Характер формирования нервных процессов в ЦНС	Преимущественное использование средств, методов и условий
Создание представления обигровом приёме	Восприятие и анализ системы движений	Объяснение, показ, демонстрация наглядных пособий
Практическое разучивание игрового приёма	Генерализация и концентрация	Расчленённое и целостное разучивание приёма в упражнениях с облегчёнными условиями
Выполнение игрового приёма в разнообразных условиях	Автоматизация	Целостное выполнение приёмов различных сочетаниях с другими в условиях повышенных требований
Реализация приёма в игровых условиях	Помехоустойчивость к действию сбивающих факторов	Выполнение игровых упражнений, участие в учебных и официальных матчах.

Под технической подготовкой спортсмена понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных форм спортивной техники (характерных для вида спорта), обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов. Для построения процесса обучения технике футбола решающее значение имеет структура обучения специфическим двигательным действиям и составленная на её основе систематизация средств технической подготовки.

Техническая подготовка начинается с этапа обучения базовым элементам техники. На начальном этапе необходимо обучить технике ведения, остановок, передач мяча и простейшим финтам. Основными задачами на данном этапе выступают формирование логического, зрительного и двигательного представления о действии, мотивационной и кондиционной готовности к обучению.

Для формирования представления традиционно применяется объяснительно - иллюстративный тип обучения, метод проблемного изложения и частично-поисковый метод. Для формирования двигательного представления о техническом приеме ввиду малого возраста обучающихся рекомендуется использовать метод целостного обучения, т. к. уровень двигательных способностей часто не позволяет соединить отдельные приемы в техническое действие. При этом подбираются одноцелевые упражнения, которые выполняются в простых условиях: на месте или на малой скорости, без дефицита времени, без сопротивлений и т. д., благодаря чему формируются прочные навыки в стабильных условиях. Внимание обучающихся акцентируется на правильности выполнения технического

приема, а не на его результативности.

Для детей, которые имеют низкий уровень координационных способностей и выполняют базовые приемы техники футбола с большим количеством ошибок, необходимо подобрать посильные упражнения, которые они смогут успешно выполнить с минимальным количеством ошибок. Данные подводящие упражнения должны быть направлены на освоение двигательной структуры технических приемов футбола. Их выполнение должно иметь высокую стабильность для формирования четкой двигательной модели. Чем больше положительных эффективных действий, тем больший успех обучения.

Привыкание к контакту с мячом и развитие «чувства мяча».

Привыкание к контакту с мячом на поверхности достигается применением определенных процессов, с помощью которых происходит развитие чувства мяча.

Это движение не естественное, поэтому его надо правильно выучить.

С помощью различных упражнений происходит контакт разных частей стопы с мячом, при этом развивается чувство мяча, что облегчает освоить более сложные части футбольной техники. Чувство мяча связано с кинетикой, нервно-мышечным строением, владением мяча и постановкой своего тела по отношению к мячу, ритмичностью этой взаимосвязи.

Рассматривая вопрос первоначальной фазы в развитии координационных способностей, ловкости, точности и равновесия, структура тренировки должна быть насыщена упражнениями, которые стимулируют развитие указанных способностей. Программу развития всех видов координационных способностей нужно расширять движением с мячом посредством оригинальной программы, которая содержит свыше ста упражнений. Одновременно, эти упражнения являются основой изучения элементарной техники, которая по этому методу быстро усваивается, а затем легче и эффективней применяется в играх.

Комплекс упражнений на развитие координационных способностей делится на 3 сегмента:

- с мячом в покое;
- с мячом в движении;
- с мячом в воздухе.

Для формирования двигательных представлений о способах выполнения базовых приемов техники применяются адекватные их содержанию подводящие упражнения, представляющие собой «методические лесенки», с помощью которых осваивают элементы приема, главным образом - его основное звено. В качестве подводящих упражнений широко применяются упражнения на «чувство мяча», направленные на формирование двигательного представления и координационной готовности к обучению техническим приемам. На основе простейших движений с мячом в дальнейшем будет строиться обучение более сложным техническим приемам по принципам от простого к сложному.

Упражнения на «чувство мяча» развивают способность тонко

дифференцировать выполняемые движения по кинетическим (пространственным, временным, пространственно-временным) и динамическим (величина мышечных усилий, распределение их во времени и пространстве) характеристикам, обеспечивая высокий уровень развития проприоцептивной чувствительности ног.

С учетом характера технических действий с мячом выделяются три группы упражнений на развитие «чувства мяча»:

- упражнения с перекатыванием мяча подошвой;
- упражнения с толканием мяча;
- упражнения с ударами по мячу.

Упражнения на развитие «чувства мяча» с перекатыванием мяча подошвой направлены на освоение в упрощенных условиях биомеханической структуры технических приемов, в которых действия с мячом производятся подошвой. Такими приемами являются некоторые виды остановок и ряд финтов. Упражнения с толканием мяча способствуют освоению биомеханической структуры технических приемов ведения. Одним из наиболее распространенных упражнений, направленных на развитие «чувства мяча» при ударе, является жонглирование.

Один из способов, при котором достигается большое количество выполненных ударов по мячу более контролируемым способом – удары наносятся по мячу, который игрок держит в сетке в руке перед собой.

Благодаря освоению двигательной структуры технических приемов через многократное выполнение положительных эффективных действий в упражнениях на «чувство мяча», игрок осваивает большое количество двигательных моделей, на основе которых в дальнейшем строится выполнение ударов по воротам, передач и остановок мяча.

Начинать обучение «чувству мяча» наиболее целесообразно с катания мяча подошвой в виду того, что подошва является наиболее чувствительной частью стопы и контроль мяча ею отличается наибольшей управляемостью. Далее подбираются упражнения, которые направлены на развитие «чувства мяча» других частей стопы и на освоение моторной схемы технических приемов через близкие по своей структуре, но более простые упражнения.

При правильном ведении мяча происходит толчок мяча, а не удар, внешней стороной подъема, поэтому в начале обучения ведению необходимо развить «чувство мяча» внешней части подъема для правильного контакта ноги с мячом. Далее осваивается сам толчок мяча на месте и в движении, однако и на этом этапе сохраняется необходимость использования подошвы.

Обучение разворотам подошвой заключается в перекате мяча подошвой к себе или назад в сочетании с поворотами занимающегося через разные стороны.

Система подводящих упражнений, для обучения ведению мяча по прямой и разворотам подошвой:

Таблица 27

Двигать мяч по всей подошве вперед-назад не отрывая ноги от мяча		
Перекат мяча с подошвы на внешнюю сторону подъема и обратно не отрывая ноги от мяча	Покатить мяч назад подошвой перед собой - повернуться и остановить его подошвой другой ноги	Серединой подошвы двигать мяч по диагонали в сторону другой ноги вперед-назад
Покатить мяч к себе подошвой - толкнуть мяч перед собой внешней стороной подъема (поочередно двумя ногами)	То же, только одной ногой не отворачиваясь от мяча	То же, только в конце остановка мяча внутренней стороной стопы
Толкнуть мяч внешней стороной подъема — остановить подошвой (одной ногой, толкать на расстояние шага)	Покатить мяч назад подошвой за собой — остановить подошвой другой ноги	То же, только в конце продлить движение мяча в сторону внутренней или внешней стороной стопы
Ведение мяча по прямой	Развороты под себя подошвой	Развороты в сторону от себя подошвой

Развитие «чувства мяча» внутренней стороны стопы благоприятно сказывается на дальнейшем обучении передачам и остановкам мяча данным способом. Начинают обучение с плавных толчков мяча после наступания подошвой, затем обучают перебросам мяча - легким ударам по мячу внутренними сторонами стопы двумя ногами поочередно. Ряд специалистов рекомендует совершенствовать технику разворотов именно после перебросов, так как данным способом достигается в разы большее касание мяча за тренировку.

Перекаты мяча в различных направлениях схожи по своей моторной схеме с убирающими мяча внутренней и внешней стороной стопы.

Система упражнений для совершенствования «чувства мяча» внутренней стороны стопы, подводящих упражнений для обучения ведению и разворотам:

Таблица 28

Двигать мяч в стороны перекатом с внешней стороны стопы на подошву и далее на внутреннюю сторону стопы, не отрывая ноги от мяча		
Толкнуть подошвой в сторону от себя и не отрывая ноги от мяча остановить внутренней стороной стопы	Ставить ногу с разных сторон мяча после касания мяча подошвой	
То же, только не остановить, а толкнуть к другой ноге внутренней стороной стопы	Стоя боком перекаты мяча подошвой себе на ход по прямой дальней ногой	Перекаты вперед в сторону двумя ногами поочередно с продвижением вперед
Перебросы мяча между ног	Стоя боком перекаты мяча подошвой себе на ход по прямой ближней ногой	Стоя боком перекаты мяча подошвой себе на ход по прямой ближней ногой

Совершенствование «чувства мяча» внутренней стороны стопы для выполнения остановок и передач мяча	Перекаты вокруг себя поочередно двумя ногами	Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы
	Развороты внутренней и внешней стороной стопы	

Выполнение ударов с мячом в сетке позволяет добиться выполнения большого количества ударов по мячу более управляемым способом, по сравнению с традиционным набиванием мяча.

Система подводящих упражнений с мячом в сетке для обучения удару по мячу:

Таблица 29

Удар подъемом - остановка мяча подошвой
Удары подъемом поочередно двумя ногами
Удары в стороны с остановками мяча (все внутренними сторонами стопы)
Удары в стороны поочередно двумя ногами внутренними сторонами стопы
Удар внутренней стороной стопы вперед - остановка мяча подошвой
Удар внутренней стороной стопы вперед - остановка мяча внутренней стороной стопы
Поочередно двумя ногами удары внутренними сторонами стопы

Выполнение разворотов подошвой в прыжке является эффективным средством ведения соревновательной борьбы. Начинают обучение с простых наступаний на мяч, затем смена ноги происходит в безопорном положении. Далее обучают убирать мяч подошвой от противника в различных направлениях в зависимости от его положения. Следующим шагом является обучение сочетать развороты подошвой с другими приемами техники футбола.

Система подводящих упражнений для обучения разворотам подошвой с прыжком:

Таблица 30

Наступать на мяч поочередно двумя ногами
Наступать на мяч поочередно двумя ногами, смена ноги в прыжке
Подошвами катить мяч от одной ноги к другой стоя на месте
Подошвами катить мяч от одной ноги к другой, смена ноги в прыжке
Прыжки на одной ноге вперед, назад и вокруг себя, двигать мяч носком другой ноги.

Обучение финтам следует начинать после обучения элементам техники, входящих в состав финтов. В таблице курсивом указаны упражнения, на основе которых строится обучение финтам.

Система подводящих упражнений для обучения финтам:

Таблица 31

Толкнуть мяч внешней стороной подъема - остановить подошвой (одной ногой, толкать на расстояние одного шага)	Перекаты вперед в сторону двумя ногами поочередно с продвижением вперед	Двигать мяч по всей подошве вперед-назад не отрывая ноги от мяча
Толкнуть мяч вперед внешней стороной подъема - остановить подошвой(смена ноги)	Убирания мяча в стороны внешними сторонами стопы поочередно двумя ногами	Подошвой покатить мяч за опорную ногу - покатить в сторону внутренней сторону стопы
Толкнуть мяч вперед внешней стороной подъема - подошвой покатить мяч к другой ноге	Убирание мяча в сторону внешней стороной стопы - переступить этой же ногой за мяч (смена ноги)	
Толкнуть мяч в сторону внешней стороной подъема - подошвой покатить мяч к другой ноге (смена ноги в прыжке)	Ложный шаг в одну сторону убирание мяча внешней стороной стопы в другую	
Убирание мяча подошвой под себя с продлением движения мяча внешней стороной стопы	Махи ногой перед мячом поочередно двумя ногами	
	Мах ногой перед мячом - убирание мяча внешней стороной стопы другой ноги в противоположную сторону	

Основные направления процесса совершенствования техники игры.

Совершенствование техники футбольной игры тесно связано с процессом обучения в свое время логическое продолжение процесса изучения, только в других более усложнённых условиях.

Метод усложнения внешних факторов:

Этот метод реализуется с помощью целого ряда специфических методических процедур:

- противодействие полуактивного противника игроку с мячом;
- использование тяжелых положений в начале выполнения упражнений;
- выполнение элементов техники с максимальной скоростью и точностью;
- выполнение технического элемента в ограниченном пространстве;
- выполнение комбинации нескольких технических элементов, на время и др.

Метод выполнения упражнений в разных состояниях организма:

Данный метод включает следующие методические приёмы:

- выполнение упражнений в состоянии усталости;
- выполнение упражнений в состоянии сильного эмоционального напряжения;
- выполнение упражнения в постоянном и случайном исключении зрительного контроля;
- выполнение упражнений в ряде предварительных условий;
- выполнение упражнений в ряде ситуационных обстоятельств.

Техника усваивается постепенно и систематически. Программа работы должна соответствовать возрасту и возможностям юных футболистов: с новичками начинается обучение элементов техники футбольной игры;

- начинающие в младшем возрасте усваивают элементарную технику методом обучения;
- в кадетском возрасте заканчивается обучение и начинается процесс тренировок (совершенствования) динамической техники;
- в юниорском периоде должна совершенствоваться элементарная техника;
- в старшем возрасте, наряду с сохранением и улучшением, необходимо ставить акцент на мастерстве и максимальной автоматизации техники.

Главную роль в обучении и совершенствовании техники должны играть

- основные (базовые) элементы техники:
- удары по мячу (ведение, передача, удары в ворота);
- обработка мяча и основные виды отбора мяча у противника.

Остальные технические элементы составляют отношение (70% : 30%).

Таким методом работы достигается максимальная рациональность технической подготовки. Тенденция заключается в том, чтобы, как можно больше включать в техническую подготовку ситуационных упражнений, соответствующих условиям игры в самом матче.

В футболе важна утилитарная (применимая) техника, а это значит, техника должна быть полезна в игре.

Методические указания в обучении технических элементов:

- объяснение роли данного технического элемента в игре;
- демонстрация технического элемента;
- свободное выполнение;
- выполнение с коррекцией.

С детьми с 6-7 до 12 лет работа проводится фронтально (всё и постоянно), без разделения на периоды. В работе используются известные методы:

- метод повторения;
- метод упражнений в форме игры;
- метод соревнований.

После 14 лет, работа проводится исключительно методом тренировок, где выделяется 3 периода:

- подготовительный;
- состязательный;

- переходный.

Обязательна всесторонняя физическая подготовка с особым акцентом на развитие:

- скоростных качеств;
- координации;
- взрывной силы.

Этап начальной подготовки.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки. Повороты. Остановки.

Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары с 9 лет серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу (облегченному). Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложкой попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на

ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стройка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Учебно-тренировочный этап 1, 2 года подготовки.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резанные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, подработки, ведения и рывков. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в сторону, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Подработка мяча. Подработка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Подработка грудью летящего с переводом мяча. Подработка опускающегося мяча бедром. Подработка изученными способами, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией мячей.

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков, с обводкой движущихся и противодействующих соперников.

Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Обманные движения «ложная остановка», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником ударом, выпадом и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка, и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Учебно-тренировочный этап 3,4,5 год подготовки

Техника передвижения. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резанные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением. Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Остановки мяча. Обстановка с поворотом 180° внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8 – 10 м.

Обманные движения. Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Отбор мяча. Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плечом.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действие вратаря

против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги. Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность. Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом. Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (бокком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

Удары по мячу головой. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке в безопорном положении, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводят мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Обманные движения (финты). Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Вбрасывание мяча. Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника владения мячом. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию,

скорости, точности; в состоянии утомления.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность. Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретные тактические ситуации.

Тактическая подготовка

Этап начальной подготовки.

Тактика нападения

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударе, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок и подработок мяча в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Тактика защиты

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше соперником «стандартных» комбинаций.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «Закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Соблюдение и выбор игровой дистанции. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Тактика вратаря (с 9 лет) Уметь 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 партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

Учебно-тренировочный этап 1, 2 года подготовки.

Тактика нападения

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

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соответствии и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

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

Тактика защиты

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем 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.

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

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Учебно-тренировочный этап 3-5 года подготовки.

Тактика нападения

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

Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами 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 путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание»; эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Тактика вратаря. Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

Тренировочные игры. Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий 2х3, 3х4, 4х5, 4х4, 3х3.

Тактика обороны

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании

искусственного положения «вне игры».

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

Тактика вратаря. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе (3-5-2,4-4-2,4-1-4-1,4-4-1-1,4-1-2-2-1).

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Тактика нападения

Командные действия. Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку и др.). Перестроение тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

Групповые действия. Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Обучение и моделированию новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

Тактика защиты

Командные действия. Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.

Групповые действия. Совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

Индивидуальные действия. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Тактика вратаря. Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

Учебные и тренировочные игры. Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

Интегральная подготовка возрастные особенности

Основу интегральной подготовки спортсменов в период с 8 до 10 лет составляют простейшие «связки» технических приёмов, выполнение которых не требует решения сложных тактических задач и двусторонние учебные 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 10-11 лет строится с учётом овладения обучающимися 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 вверху, 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 вверху, 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 вверху, 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 акцентированно 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 так же 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 учебно-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 метров, 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 1 х 1. Игра 2 х 2 посредством (в основном) индивидуального обыгрывания;

- 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.

Методика подготовки юных вратарей

Специализированная подготовка вратарей должна начинаться с 8 лет. С этого возраста можно выделить несколько периодов, в которых изменяется содержание тренерской работы с юными вратарями: с 8 до 9 лет; 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-преподавателя - 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-преподаватель, 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-преподаватель вратарей в тесном контакте с тренером-преподавателем 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 учебно-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-преподавателю 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-преподаватель 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 удается не всегда. Учитывая также возможную неровность поверхности поля, отскок может быть вообще непредсказуем. Принцип ловли такой же, как и при ловле низколетающих 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.

Учебно-тренировочные занятия предлагается построить следующим образом:

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

Вторая тренировка в недельном цикле - специализированная, в ней принимают участие только вратари младшей возрастной группы, а также один или два вратаря старшей возрастной группы. Эти тренировки должны быть насыщены играми с использованием технических вратарских приемов. Это позволит не только продолжать образовательный процесс, но и развивать

игровое мышление.

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

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

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

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

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

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

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

Согласно принципам спортивной тренировки, по мере освоения технических приемов их сложность должна увеличиваться, не теряя

преимущества 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 учебно-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.

4.5.Рекомендации тренеру-преподавателю по осуществлению психологической подготовки.

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств 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, воспитании воли.

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-преподавателей 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.

На этапах начальной подготовки и учебно-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 учебно-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 учебно-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 обучающихся.

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-преподавателем 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-преподавателями 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 обученностью 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-преподавателя 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 учебно-тренировочные упражнения, совершенствующие исполнение, это правильно расставленные акценты в подготовительных играх. Путь тренера-преподавателя 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-преподавателей 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 на учебно-тренировочных занятиях, но только при условии, что используются сложные специфические упражнения, в которых эти психические качества проявляются.

Эффективность учебно-тренировочного процесса в значительной степени зависит от психологической подготовки футболиста к нему. Поэтому созданию мотивов и благоприятных отношений к различным сторонам учебно-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 учебно-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 учебно-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-преподавателя. 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).

4.6. Учебно-тематический план

Таблица 32

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:≈ 120/180			
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном

				соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: ≈ 600/960			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	обучающегося			
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства: ≈ 1200			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность /неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Всего на этапе высшего спортивного мастерства: ≈ 600				
Этап высшего спортивног о мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся

			по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно- тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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 Забайкальского края по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными (половыми) и возрастными особенностями развития.

В соответствии с частью 3.2 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Спортивная школа, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Этап начальной подготовки

Основная цель: утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;

- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- обучение умению тренироваться.

На этом этапе юные футболисты знакомятся с историей футбола, значением техники и тактики игры в достижении высоких спортивных результатов, правилами игры, гигиеническими требованиями и первой доврачебной помощью.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и само страховки (кувырки, равновесие, стойки, перекаты, группировки);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей);
- скоростно-силовые упражнения отдельные и в виде специальных комплексов;
- гимнастические упражнения для развития силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники футбола;
- комплексы упражнения для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

Основы методы выполнения упражнений:

игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Особенности тренировочного процесса. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успехов в футболе. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладеть основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники проводится в облегченных условиях.

Одной из задач на первом году является овладением основами техники избранного вида спорта. При этом процесс должен проходить концентрировано, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отводить 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствуют более успешному формированию и

закрепления двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнения соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку (специализированные игровые методы обучения).

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовленности осуществляется тренером-преподавателем.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основная цель: углубленное овладение технической и тактической подготовкой юного футболиста.

Задачи учебно-тренировочного этапа (этап начальной специализации):

- сохранение у детей стойкого интереса к футболу и спорту; выявление детей, талантливых по отношению к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей, укрепление здоровья;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры.

Продолжается освоение основ индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол, умению играть в соответствии с правилами футбола.

Задачи учебно-тренировочного этапа (этап углубленной специализации):

- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;
- укрепление здоровья;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке;
- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
- совершенствование соревновательной деятельности юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростка в связанные с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии мышц.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;

- комплексы специально подготовительных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений на развитие общей выносливости;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения с отягощением (вес 20-30% от собственного веса);
- упражнения локального воздействия (на тренажерах и на тренировочных устройствах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнения:

- повторный; представляющий собой разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре. Его отличает сравнительно большая мощность выполняемой работы. Этот метод рекомендуют использовать при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости;

- переменный; или метод длительной работы. Он способствует воспитанию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичный представитель данного метода выполнения упражнений является сама игра в футбол;

- круговой метод - используется для развития у юных спортсменов одновременно нескольких физических качеств, для совершенствования специальных навыков;

- игровой, контрольный, соревновательный.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В процессе тренировок рекомендуются следующие виды контроля: тренерский контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности футболистов. Проводятся тренерские наблюдения, контрольные испытания, на основе нормативов и обязательных требований ДО ПСП. Осуществляется самоконтроль футболиста за частотой пульса в покое, качеством сна, аппетитом, весом тела, общим самочувствием.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсмена.

Участие в соревнованиях. В большей степени зависит от подготовленности спортсмена, календаря соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умения реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных соревновательных условиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства:

- воспитание футбольного интеллекта и умения применять

нестандартные ходы в играх;

- воспитание умений контратаковать и противодействовать контратакам соперников;

- воспитание умений гибко менять тактическую схему игры.

В соответствии с этими задачами должен быть адекватный подбор тренировочных средств и методов. Тренер-преподаватель должен знать величину и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок и на этой основе – разработать рациональные и эффективные программы подготовки для каждого периода, цикла.

На этапах обучения в группах ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала. В основе формирования задач на этом этапе лежит выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных способностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствования техники игры и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности;

- достижения высоких спортивных результатов.

Этап ССМ характерен определенными зонами становления мастерства:

- зона первых больших успехов, участие в Российских соревнованиях;
- зона достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучшего спортсмена, участие на различных первенствах и чемпионатах);
- зона поддержания лучших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание в группах ССМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них.

Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Учебно-тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться, и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется повышению надежности построения техники игры в соревновательном процессе в различных погодных и временных условиях, а также на полях с искусственным покрытием.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности футболистов и их адаптации к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки обеспечены наличием у Спортивной школы в оперативном управлении следующей материально-технической базы:

стадион «Локомотив» (с искусственным футбольным покрытием, наличием раздевалок, душевых);

стадион «Юность» (с искусственным футбольным покрытием, искусственных беговых легкоатлетических дорожек, раздевалок, душевых, сауны, медицинского кабинета, 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», тренажерного зала);

спортивного комплекса «Локомотив» (в структуре большой игровой зал, зал ОФП, раздевалки, душевые, два малых зала);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 33, 34);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 35, 36);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся и организация систематического медицинского контроля осуществляется во взаимодействии с ГУЗ «Краевой врачебно-физкультурный диспансер» Забайкальского края, отделением спортивной медицины ГУ «Региональный центр спортивной подготовки» Забайкальского края.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица 33

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

22	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя
			1
23	Мяч для мини-футбола	штук	на группу
			14
			14

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 35

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

Таблица 36

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)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающего	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающего	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающего	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающего	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающего	1	1	2	1	2	1	2	1

10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающе гося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающе гося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»											
14.	Обувь для мини-футбола (футзала)	пар	на обучающе гося	-	-	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:

6.2.1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 года № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28 марта 2019 года № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21 апреля 2022 года № 237н 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 августа 2011 года № 916н.

Кадровый состав Спортивной школы включает 17 тренеров-преподавателей, в том числе 1 – старшего тренера-преподавателя.

Из них:

8 тренеров-преподавателей имеют высшую квалификационную категорию,

6 тренеров-преподавателей - вторую квалификационную категорию.

1 тренер-преподаватель имеет лицензию Российского футбольного союза категории А.

10 тренеров-преподавателей прошли переекспертацию на международный уровень «С-УЕФА».

6.2.2. 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).

6.2.3. В соответствии с требованиями части 5 статьи 47 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» педагогические работники имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

Повышение квалификации проводится на базе следующих учреждений:

- Академия Российского футбольного союза;
- Академия мини-футбола России;
- АНО «Сибирский межрегиональный центр подготовки специалистов в сфере футбола» г. Омск;
- Московский государственный университет спорта и туризма г. Москва;
- иные образовательные учреждения, имеющие соответствующую лицензию и реализующие программы повышения квалификации по направлению «Физическая культура и спорт».

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Литература:

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222с.;
2. Бутин, И.М., Викулов А.Д. Развитие физических способностей детей 1-4 класс - М., «ВлаДОС пресс», 2002.;
3. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых/Пер. с итал. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2004.
4. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.;
5. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.;
6. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.;
7. Губа В.П., А.В. Лексаков Теория и методика футбола. – М.: «Спорт», 2015. – 568 с.;
8. Детские подвижные игры под ред. Е.В. Коневой - Ростов, 2006.;
9. Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989).;
10. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С.10-12.;
11. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8-10 лет) – 111 с.; 2 этап (11-12 лет) – 204 с.; 3 этап (13-15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.];
12. Лалаков Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: дис. д-ра пед.наук/ Г.С. Лалаков. – Омск, 1998.;

13. Люкшинов Н.М. Планирование физических нагрузок у футболистов 15-17 лет в годичном цикле тренировки (на примере спец. классов) / Н.М. Люкшинов, В. Н. Шамардин // Футбол. Ежегодник. – М., 1984.;
14. Монаков Г.В. Подготовка футболистов - М., 2005.;
15. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.;
16. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов - М., 2006. ;
17. Савостьянов А.И. Психическое здоровье школьника – М.: Педагогическое общество России, 2006.;
18. Савостьянов А.И. Физическое здоровье школьника (комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений) – М.: Педагогическое общество России, 2006.;
19. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.;
20. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.;
21. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».;
22. 500 игр и эстафет – М.: Физкультура и спорт, 2003.

Учебная литература для обучающихся:

23. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва «Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008.;
24. Фонд национальная академия футбола. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва «Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе» и «на два темпа» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008.;
25. Фонд национальная академия футбола. С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва «Футбол. Антиципация в игре вратарей» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008.;
26. Фонд национальная академия футбола. Массимо Люкези «Футбол. Анализ тактики атакующих действий» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008.;
27. Фонд национальная академия футбола. Массимо Люкези «Обучение системе игры 4-3-3» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008.;
28. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва «Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008.;
29. Фонд национальная академия футбола. Робин Джоунс, Том Трэнтер «Футбол. Тактика защиты и нападения» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008.;
30. Фонд национальная академия футбола. А.А. Сорокин, И.С. Комолов, Д.Б. Никитюк «Организация спортивного питания юных футболистов» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008.;
31. Майкл Бил «140 игровых упражнений. Игра в численном неравенстве и завершение атаки». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009.;

32. Мартин Бидзинский «Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009.;

33. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировка Вратарей». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009.;

34. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010.;

35. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 12-13 лет. Обучение с базовых задач. Матч 11х11». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010.;

36. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 14-15 лет. Распределение основных задач внутри команды». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010.;

37. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 16-19 лет. Учиться играть в команде. Побеждать командой». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010.

Рекомендуемая литература.

38. Футбол. Проект. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы спортивных школ - М., РФС, 1993.;

39. Футбол: учебник для институтов физической культуры - под ред. Полижкиса М.С., Выжгина В.А. - М., Физкультура, образование и наука, 1999.;

40. Теория методика Физического воспитания - учебник для институтов. Физкультура - под общей редакцией Л.П. Матвеева, А.И. Овикова, 2-е изд., М., ФиС, 1986.;

41. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (юноши, девушки) (тренировочный этап). Методическое пособие. Авторы-составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021.;

42. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (юноши, девушки) (этап совершенствования спортивного мастерства). Методическое пособие. Авторы-составители: Иванов О.Н., Кузнецов А.А. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021 г.;

43. Футбол: поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮСШОР, Главное управление научно- методической работы, - М., 1986.;

44. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх, М., ФиС, 1980.;

45. Гагаева Г.М., Психология футбола, М., ФиС, 1969.;

46. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом М., ФиС, 1981.;

47. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. М. ФиС, 1980.;

48. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов - М., 1974.;

49. Гриндлер К. и др. - техническая и тактическая подготовка футболистов, пер. с немецкого - М., ФиС, 1976.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации
(<http://www.minsport.gov.ru>);

2. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс]
(<http://www.rusada.ru/>);

3. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс]
(<http://www.wada-ama.org/>);

4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс] (<http://lib.sportedu>)

Методические рекомендации по приему контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП

1. Бег 30 метров (для оценки скоростных качеств)

Проводится на беговой дорожке стадиона или фиксированном отрезке футбольного поля с высокого старта. Спортсмен самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Спортсмены стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более четырех человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 2 (две) попытки. В случае выполнения норматива с первой попытки, вторая попытка не выполняется. Записывается время, показанное в каждом забеге. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

2. Бег 10 метров (для оценки скоростных качеств).

Проводится на беговой дорожке стадиона или фиксированном отрезке футбольного поля. Спортсмен самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Спортсмены стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более четырех человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 2 (две) попытки. В случае выполнения норматива с первой попытки, вторая попытка не выполняется. Записывается время, показанное в каждом забеге. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

3. Челночный бег 3 x 10 метров (для оценки выносливости).

Челночный бег 3 x 10 м. предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки 10 м., развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Спортсмены стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Дается 3 (три) попытки. В случае выполнения норматива с первой попытки, остальные попытки не выполняются. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время показанное в каждом забеге. Спортсмен самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется

на начало движения. Результат участников фиксируется с момента касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища после третьего отрезка, при первых двух отрезках в испытании обязательно касание ногой линии отрезка 10 м. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

4. Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги (для оценки скоростно-силовых качеств).

Прыжок в длину толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков и (или) специально размеченном месте. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Спортсмен принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела спортсмена. Дается 3 (три) попытки. В зачет идет лучший результат (см.)

5. Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (для оценки скоростно-силовых качеств).

Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Абалакова «Косой экран» или другие, позволяющие измерить высоту подъема общего центра масс при подскоке вверх. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50 x 50 см. Число попыток – 3 (три). Учитывается лучший результат (см.). При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места со взмахом рук).

Прыжок выполняется из исходного положения стоя ноги врозь. Сгибая ноги и отводя руки назад, выполнить взмах руками вверх с одновременным отталкиванием ногами, выполнить прыжок вверх с места. Возможно использовать прыжок до перекладины футбольных ворот или края баскетбольного щита с целью имитации верхней точки (зависит от антропометрии спортсмена и расстояния до верхней точки)

6. Ведение мяча 10 м.

С высокого старта. Поступающий (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда поступающий (обучающийся) пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

Выполняется 2 (две) попытки. В случае выполнения норматива с первой попытки, вторая попытка не выполняется. Записывается время, показанное в каждой попытке. К зачету принимается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

7. Ведение мяча с изменением направления 10 м. (начиная с ГНП второго года обучения)

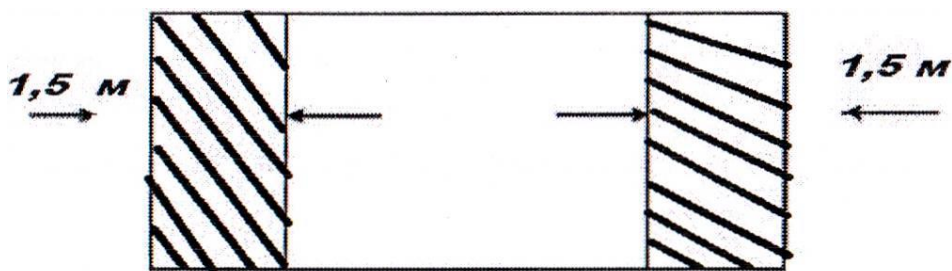
С высокого старта. Поступающий (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя с мячом в ногах. Время фиксируется на начало движения. Через 3 м. после старта устанавливается 5 стоек с расстоянием между собой 1 м., затем 3 м. до финиша. Поступающий (обучающийся) должен провести с изменением направления («змейкой») провести мяч между каждой стойкой. Упражнение считается законченным, когда поступающий (обучающийся) пересечет линию финиша. Даются 3 (три) попытки, учитывается лучший результат.

8. Ведение мяча 3 x 10 м. (начиная с ГНП второго года обучения)

Ведение мяча 3 x 10 м. предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется довести до отметки в 10 м., развернуться в обратном направлении, довести до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке. Участники стартуют в бутсах, обуви с короткими шипами, футбольной обуви без шипов, кедах, кроссовках. В забеге участвуют не более двух человек. Время фиксируется ручным или электронным секундомером. Дается 3 (три) попытки. Пауза между попытками должна составлять не менее одной минуты до следующей попытки. Записывается время, показанное в каждом забеге. Поступающий (обучающийся) самостоятельно стартует из положения стоя. Время фиксируется на начало движения. Результат участников фиксируется в момент касания воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища после третьего отрезка, при первых двух отрезках в испытании обязательно касание ногой линии отрезка 10 м. В сводный протокол записывается лучшее время. Время засекается с точностью до 0,1 сек.

9. Удар по мячу на точность по воротам (10 ударов) (начиная с ГНП второго года обучения)

Поступающий (обучающийся) выполняет 10 ударов (по 5 ударов правой и левой ногой) в левый и правый угол ворот. До 13 лет расстояние до ворот 9 м., ворота 5 x 2 м., с 13 лет – 11 м., ворота - «стандартные».



Оценка, отлично (5-6 баллов) - не менее 9-10 попаданий, хорошо (3-4 баллов) - 7,8, удовлетворительно (1-2 баллов) - 5-6.

10. Передача мяча в «коридор» (10 попыток)

Содержание. Поступающий (обучающийся) выполняет из центрального круга выполняет 10 передач мяча верхом (любой ногой и любым способом) поочередно в два коридора (цели) площадью 1 x 1 и 2 x 2 м., расположенные соответственно на расстоянии 25 и 40 м. от центра круга.

Организация. В центре круга должно находиться 10 мячей. На середине расстояния до цели рекомендуется установить барьеры высотой в 1,5 - 2 м. (стойки и т. п.). Мяч должен пролетать выше этих барьеров. Цели располагаются не ближе 40 одна от другой.

Оценка. Учитывается суммарное число точных передач - попаданий в цель: отлично - 9-10 попаданий (5-6 баллов), хорошо - 7-8 (3-4 баллов), удовлетворительно - 5-6 (1-2 баллов).

№ п/п	Фамилия, имя	Попытка амплуа	Тест «Точность передач»										Сумма попаданий	Оценка	
			1 ₂₅	2 ₄₀	3 ₂₅	4 ₄₀	5 ₂₅	6 ₄₀	7 ₂₅	8 ₄₀	9 ₂₅	10 ₄₀			

11. Вбрасывание мяча на дальность (начиная с УТГ второго года обучения).

Полевые игроки. Вбрасывающий находится в 3-4 шагах от линии вбрасывания с мячом в руках. В момент выполнения 2-3-х шагов к линии вбрасывания, руки с мячом, несколько согнуты в локтевых суставах, поднимаются вверх за голову. Туловище отклоняется назад. При последнем шаге перед вбрасыванием, ноги слегка сгибаются в коленных суставах, вес тела переносится на сзади располагающуюся ногу (при положении шага). Рабочая фаза - бросок, начинается слитно с движением игрока и энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания. Завершающей фазой может быть и падение на руки с амортизирующим движением при опоре на поверхность поля. Дается 3 (три) попытки. Засчитывается лучшая.

Вбрасывание мяча (вратарём). Вратарь находится в 5-6 шагах от линии вбрасывания с мячом в руках. В момент выполнения последних шагов перед

вбрасыванием, выполняется замах. Рука с мячом сгибается в локтевом суставе, отводится через сторону назад. В сторону замаха несколько поворачивается и наклоняется туловище. Вес тела переносится на сзади располагающуюся незначительно согнутую ногу. Рабочая фаза - бросковое движение, начинается слитно с движением игрока и выпрямлением ноги с поворотом туловища в сторону броска. Затем следует активное разгибание руки с движением её в сторону броска, через голову, которое заканчивается энергичным направляющим движением кисти руки. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. Дается 3 (три) попытки. Засчитывается лучшая.

12. Игры на мышление.

Испытание проводится в условиях мини-футбола и футбола. Каждый испытуемый получает возможность принять участие в 3-5 контрольных встречах, играя с разными партнёрами, против разных соперников. Главное внимание следует обратить на характеристики, по которым можно судить об уровне игрового мышления:

быстрота ориентировки и выбора решений;

эффективность принятых решений, правильность выбора приёмов и средств для их осуществления;

способность предугадывать развитие и ход игровых ситуаций. Используется разработанная шкала баллов:

5 - испытуемый проявил высокий уровень оперативности технического и тактического мышления; игровые задачи во всех ситуациях решались быстро и правильно; было выражено чувство предвидения динамики развития игровых событий и зачастую выбирались нестандартные эффективные решения.

4 - проявлялась достаточно хорошая ориентировка, но не во всех случаях. Иногда находились хотя и приемлемые, но не самые лучшие варианты решения возникающих задач. Или, наоборот, в наиболее сложных эпизодах задерживались с выбором решения, и действуя, несвоевременно, запаздывали с исполнительной частью действия, что позволяло сопернику разгадать намеченный план и препятствовать его реализации.

3 - часто (более чем в 50-60% случаев) допускали ошибки тактического порядка или затрачивали лишнее время на обдумывание и выбор способов действия.

2 - очень медленно ориентировались и принимали неэффективные решения, так как им не хватало времени на обдумывание и выбор способов действия, они действовали чаще наугад, отбивая мяч без адреса.

№ п/п	Фамилия, имя	Балл	Оценка игрового мышления с мячом и ориентировки														
			Быстрота ориентировки с мячом				Эффективность решения с мячом				Способ предугадывать						
			5	4	3	2	5	4	3	2	5	4	3	2			

Для вратарей**13. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м.).**

Проводится на футбольном поле стадиона. Выполняется с разбега (разбег не более четырех шагов), не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается 3 (три) попытки, учитывается лучший результат.

Примечание: *перед каждым днём индивидуального отбора приёмная комиссия вправе проводить в течении 10-15 минут разминку с целью подготовить организм спортсмена к спортивным испытаниям.*