ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ОЛИМПИЕЦ»

ПРИНЯТО	УТВЕРЖДАЮ
на педагогическом совете ГАУ ДО	Директор ГАУ ДО РО
РО «СШОР «Олимпиец»	«СШОР «Олимпиец»
протокол № 8	_____ /О.В. Соловьева
от «10» апреля 2023г.	от «____» _____ 2023г

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта ФУТБОЛ

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Минспорта России от 16.11.2022г. №1000

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:
Этап начальной подготовки – 3 года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Рязань, 2023г.

Оглавление

1. Общие положения 4

1.1. Нормативное обеспечение Программы 4

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта футбол 9

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящие спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки 9

2.2. Объем Программы 10

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие: 10

2.4. Учебно-тренировочные мероприятия 11

2.5. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 15

2.6. Календарный план воспитательной работы 16

2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 18

2.8. План инструкторской и судейской практики 26

2.9. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств 28

3. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) 31

4. Система контроля 39

4.1. Требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки 39

4.2. Требования к результатам прохождения Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 39

4.3. Требования к результатам прохождения Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства 39

4.4. Требования к результатам прохождения Программы на этапе высшего спортивного мастерства 40

4.5. Оценка результатов освоения Программы 41

4.6. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки 41

5. Рабочая программа по виду спорта футбол 45

5.1. Средства и методы спортивной подготовки, формы организации тренировочных занятий 45

5.2. Построение учебно-тренировочного занятия 52

5.3. Программный материал учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки 54

5.4. Программный материал учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 62

5.5. Программный материал учебно-тренировочных занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства 82

5.6. Программный материал учебно-тренировочных занятий для этапа высшего спортивного мастерства 88

6. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам 105
7. Меры по обеспечению техники безопасности при проведении тренировочных занятий 106
8. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 107
8.1. Материально-технические условия реализации Программы 107
№ п/п 108
Наименование оборудования и спортивного инвентаря 108
Единица измерения.....108
Количество изделий.....108
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование 109
Наименование 109
Единица измерения.....109
Расчетная единица 109
Этапы спортивной подготовки.....109
Этап начальной подготовки.....109
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации 109
Этап совершенствования спортивного мастерства 109
Этап высшего спортивного мастерства 109
Первый год 109
Второй год 109
Третий год 109
До трех лет.....109
Свыше трех лет 109
№ п/п 110
Наименование 110
Единица измерения.....110
Количество изделий.....110
1. 110
Манишка футбольная (двух цветов) 110
штук 110
14 110
8.2. Кадровые условия реализации Программы 112
8.3. Иные условия реализации Программы 113
8.4. Информационно-методические условия реализации Программы 114
9. Перечень информационного обеспечения 116
9.1. Список литературных источников 116
9.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы: 117

1. Общие положения

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

При разработке настоящей 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 контрольно-переводные нормативы для групп на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

1.1. Нормативное обеспечение Программы

Программа разработана на основании**:**

1. Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Минспорта России от 16.11.2022г. №1000;
2. ФЗ от 30.04.2021 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» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ);
3. ФЗ от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции ФЗ № 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ);
4. ФЗ от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции ФЗ № 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 329-ФЗ);
5. Распоряжение Правительства РФ от 24.11.2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
6. Распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства РФ от 29.09.2022 года № 2865-р);
7. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

8. Приказ Министерства спорта РФ от 30.10.2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта РФ № 575 от 07 июля 2022 года) (далее – Приказ № 999);
9. Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);
10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020 года № 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) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения РФ № 106н от 22 февраля 2022 года) (далее – Приказ № 1144н);
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СП 2.4.3648-20);
12. Приказ Министерства спорта РФ от 14.12.2022 года № 1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Краткая характеристика вида спорта футбол

Футбол (англ. football, «ножной мяч») – командный вид спорта, в котором целью является забить в ворота команды соперника мяч ногами или иными частями тела (кроме рук) больше, чем противоборствующая сторона.

В настоящее время футбол – самый популярный и массовый вид спорта в мире. Отдельная футбольная игра называется матчем. Он состоит из двух таймов по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними, после которого команды меняются воротами. По договоренности до начала матча длительность тайма может быть изменена, если это не противоречит правилам и регламенту соревнования. Перерыв между таймами не должен превышать 15 минут.

Перед началом матча производится жеребьевка в том или ином виде (подбрасывание монеты и т.п.). Команда, выигравшая жеребьевку, определяет,

на какой половине поля она будет играть в первом тайме, а вторая производит начальный удар по мячу.

Во втором тайме команды меняются воротами, и начальный удар выполняет команда, выбиравшая ворота в первом тайме.

Если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов – либо фиксируется ничья, либо может быть назначено дополнительное время: два тайма по 15 минут каждый. Между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв (до 15 минут), а между дополнительными таймами дается лишь время на смену сторон.

Матч проводится на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды, в каждой - 11 человек, у каждого из которых – свое игровое амплуа.

Вратарь может играть руками в пределах штрафной площадки у своих ворот; его основной задачей является защита ворот от попадания мяча (гола).

Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача – противодействовать нападающим игрокам соперничающей команды.

Полузащитники действуют, как правило, в середине поля. Их задача – помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации.

Нападающие располагаются преимущественно на половине поля соперника, основная их задача – взятие его ворот (т.е. голы).

Кроме игроков противоборствующих команд на поле находится *футбольный судья* – человек, призванный следить за тем, чтобы футбольный матч проходил согласно правилам, и имеющий для этого все полномочия. Задачи футбольного судьи – контролировать и обеспечивать:

• соблюдение правил игры;

• ход матча, его временные рамки;

• соответствие используемых в игре мячей нормативным требованиям;

• соответствие экипировки игроков нормативным требованиям;

• покидание поля травмированным игроком (если травма сопровождается кровотечением, игрок может вернуться на поле только по сигналу судьи, убедившегося в том, что кровотечение остановлено);

• отсутствие на поле посторонних лиц;

• предоставление соответствующим органам рапорта о матче, содержащего информацию о результате игры и по всем принятым дисциплинарным мерам в отношении игроков и/или официальных лиц команд, а также по всем прочим инцидентам, происшедшим до, во время и после матча.

Помощники футбольного судьи (судьи на линиях) располагаются за пределами поля. На каждый матч назначаются резервный судья и два помощника, в чьи обязанности входит сигнализировать:

• о выходе мяча за пределы поля;

• о том, какая из команд имеет право на выполнение вбрасывания, удара от ворот или углового удара;

• когда кто-то из игроков находится в положении «вне игры»;

• когда поступает просьба о замене игрока;

• о нарушениях правил футбола, которые оказались не замеченными судьей в поле;

• при выполнении 11-метрового удара – о том, покинул ли вратарь линию ворот до удара и пересек ли мяч линию ворот.

Футбольное поле для игры в футбол имеет форму прямоугольника, боковая линия длиннее линии ворот. Покрытие может быть естественном или искусственным в соответствии с правилами соревнований. Размеры стандартного поля: Длина: минимум 90 м, максимум 120 м. Ширина: минимум 45 м, максимум 90 м.

Размеры поля для игры юных футболистов. Размер поля зависит от размера шага и дальности удара в каждой возрастной группе.

Мяч. Размер - 4. Является стандартным для мини-футбола, также предназначается для тренировок детей в возрасте 10-12 лет. В соответствии с правилами ФИФА мяч может быть изготовлен из кожи или других пригодных материалов, вес мяча – в пределах 369-425 г, а объем окружности не должен превышать 63,5 см.

Размер - 5. Мяч этого размера используется во всех официальных соревнованиях под эгидой ФИФА. Его также используют юные футболисты от 11 12 лет и старше. Он изготовлен из кожи или другого пригодного материала, имеет окружность не менее 68 см и не более 70 см, на момент начала игры должен весить не более 450 г.

Ворота. На линиях ворот устанавливаются ворота. Они состоят из двух вертикальных стоек, находящихся на равном расстоянии от угловых флагов (5 м по внутреннему измерению одна от другой) и горизонтальной перекладины, нижний край которой находится на высоте 2 м от грунта.

Официальные соревнования по футболу проводятся согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Номер во всероссийском реестре

Футбол 001 000 2 6 1 1 Я

Наименование спортивной дисциплины	**Номер-код спортивной дисциплины**						
футбол	001	001	2	6	1	1	Я
мини-футбол (футзал)	001	002	2	8	1	1	Я
пляжный футбол	001	003	2	8	1	1	Я
футбол 6х6, 7х7, 8х8	001	005	2	8	1	1	Е
интерактивный футбол	001	004	2	8	1	1	Л

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец» ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец» предусматривает четыре этапа многолетней подготовки обеспечивая строгую последовательность и непрерывность всего тренировочного процесса, составляющим в совокупности систему многолетней поэтапной подготовки спортсменов.

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта футбол определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (утвержден приказом Минспорта России от 16.11.2022г. №1000)

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4-5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Формой определения итогов реализации этапов в ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец» является выполнение спортсменами контрольных и контрольно-переводных нормативов и участие в соревнованиях различного ранга.

Основные цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

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.

Основными задачами реализации программы являются:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- осуществление подготовки юных спортсменов для спортивной сборной команды Рязанской области по футболу, формирование спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по футболу.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта футбол

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящие спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп:

1) формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося *(п. 4.1. Приказа № 634)*;
- наличия у обучающегося медицинского заключения в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «лыжные гонки» *(п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н)*.

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций *(п. 4.2. Приказа № 634)*.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице из приложения 1 ФССП *(п. 4.3. Приказа № 634)*.

4) минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

5) лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

2.2. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Кол-во часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Общее кол-во часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

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

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

При построении учебно-тренировочного процесса используется групповая и индивидуальная форма работы. Проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и с командами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и турниры.

Методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском *(п. 3.7. Приказа № 634)*;

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности *(п. 3.8 Приказ № 634)*.

2.4. Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям *(п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ)*.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших

спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) *(п. 39 Приказа № 999).*

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации 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.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	3	4	3	1	1	1
Основные	-	-	1	1	1	2

Учебно-тренировочные мероприятия

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	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		

2.5. Годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

№	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
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14	14	12	12	6	4
1	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
2	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	78	10-12	9-11
4	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
8	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28

2.6. Календарный план воспитательной работы

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

	мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:** - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец»	В течение года

	регионе, культура проведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец»	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

2.7. <u>План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним</u>

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная

антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части 72 процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

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

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

Запрещенные вещества:

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

Запрещенные методы:

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

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

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга; - регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрена дисквалификация.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допингконтроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, актуальная

информация со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА» находится в разделе «Антидопинг» на сайте ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец».

Перечень тем для проведения информационно-образовательных мероприятий

1. Зачем в спорте нужны правила, как следят за их выполнением?
2. Ответственность тренера и спортсмена за нарушение антидопингового законодательства.
3. Как повысить результаты без допинга?
4. Антидопинговые правила
5. Запрещенные субстанции и методы
6. Допинг и явление зависимости
7. 12 стадий допинг-контроль
8. Допинг и антидопинговые правила
9. Проблема злоупотребления «допинговыми препаратами» вне рамок спорта
10. Причины и последствия применения допинга.
11. Процедура допинг-контроля для крови и мочи. Выборы спортсменов, создание зарегистрированных пулов тестирования и местонахождения. Роль и ответственность антидопинговой лаборатории от получения образца до доставки результата.
12. Права и обязанности спортсменов. Принцип «строгой ответственности». Роль и обязанности персонала спортсмена. Осуществление управления результатами. Биологический паспорт спортсмена.
13. Понятие и виды нарушений антидопинговых правил. Субъекты допинговых нарушений. Роль спортсменов, персонала спортсмена, родителей, клубов, спонсоров, политики, средств массовой информации и аудитории.
14. Последствия нарушения антидопинговых правил.
15. Распространенность допинга в разных видах спорта
16. Понятие допинга, история борьбы с допингом в спорте, общие принципы борьбы с допингом, ущерб, наносимый допингом идее спорта;
17. Спортивные ценности, спортивная этика, правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования;
18. Международные и национальные антидопинговые организации, роль WADA в борьбе с допингом, полномочия и обязанности международных и национальных антидопинговых организаций;
19. Разрешение на терапевтические использование, и порядок его получения;
20. Последствия для здоровья при использовании запрещенных веществ или методов;
21. Риск применения пищевых добавок: оценка риска и потребности;
22. Процедуры выборы спортсменов, создание зарегистрированных пулов тестирования и местонахождения;

План антидопинговых мероприятий по этапам подготовки

На основе этого плана составляется план график антидопинговых мероприятий в ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец».

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1. КТД (коллективно творческое дело)	«Что такое антидопинг?»	Тренер	Январь	Познакомить юных спортсменов с антидопинговыми правилами, с «РУСАДА», также с нарушениями, которые могут допустить спортсмены.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	Февраль	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Лекция для спортсменов	«Почему допинг запрещен в спорте? Наказание за нарушение антидопинговых правил.»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	Май	Семинар можно проводить в онлайн формате с показом презентации, с предоставлением отчета и фото.
	4. Родительское собрание	«Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила?»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе, тренер	Сентябрь	Родительское собрание можно проводить с присутствием спортсменов, использовать раздаточный материал в виде памяток. Научить присутствующих пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА».
Тренировочный этап	1. КТД (коллективно творческое дело)	«Процедура тестирования спортсмена»	Тренер	Январь	Познакомить занимающихся с антидопинговыми правилами и правилами тестирования спортсменов.

	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	Февраль	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	Май	Семинар можно проводить в онлайн формате с показом презентации, с предоставлением отчета и фото.
	4. Родительское собрание	«Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила?»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе, тренер	Сентябрь	На родительском собрании использовать раздаточный материал в виде памяток. Научить присутствующих пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА».
Этап совершенствования спортивного мастерства, **Этап высшего спортивного мастерства**	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	Январь-февраль	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	Май	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в спортшколе.

2.8. План инструкторской и судейской практики

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Целесообразно начинать данную подготовку с учебно-тренировочного этапа и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Занимающиеся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) должны овладеть принятой в футболе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная часть и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся, наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их под присмотром тренера. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. Спортсменам необходимо научиться самостоятельно вести дневник самоконтроля (ведение учета тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ и контроль состояния на тренировках и соревнованиях).

Занимающиеся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия, составлять план тренировочного занятия и согласовывать с тренером медико-биологические и восстановительные мероприятия, проводить в группах начальной подготовки разминку. Принимать участие в судействе спортивных соревнований в роли судьи и секретаря.

План инструкторской и судейской практики

№	Название мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1	Беседы: 1. на тему «Правила и принципы организации судейства соревнований по футболу» 2. на тему «Судейский состав» 3. на тему «Дневник самоконтроля, оценка состояния организма» 4. на тему «Оценка достижений в футболе»	в течение года
2	Ознакомление с правилами соревнований и планом проведения спортивных мероприятий.	в течение года
3	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.	в течение года
4	Самостоятельное ведение дневника спортсмена (ведение учета тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ и контроль состояния на тренировках и соревнованиях).	в течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства		
1	Участие в судействе, организации и проведении внутришкольных соревнований в течение календарного года, приобретая инструкторские и судейские навыки: в роли судьи, арбитра, секундометриста.	в течение года
2	Помощь тренеру в проведении контрольных и контроль-переводных мероприятиях в роли секретаря, секундометриста, арбитра.	в течение года
3	Ознакомление с правилами соревнований и планом проведения спортивных мероприятий.	в течение года
4	Беседы: 1. на тему «Судейская коллегия» 2. на тему «Судейский состав»	в течение года

	3. на тему «Права и обязанности судей, участников, тренеров, руководителей команд» 4. на тему «Оценка достижений в футболе»	
5	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.	в течение года
6	Самостоятельное ведение дневника спортсмена (ведение учета тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов, анализ и контроль состояния на тренировках и соревнованиях).	в течение года

2.9. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для группы начальной подготовки последнего года обучения);
- углубленное медицинское обследование (1 раз в год для групп УТЭ, 2 раза в год для групп СС и ВСМ);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

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. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: рациональное сочетание тренировочных средств разной

направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе; ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок; выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности; полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.); повышение эмоционального фона тренировочных занятий; эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления. 13 соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медикобиологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средств восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико- биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медикобиологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

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

Качественное планирование учебного материала позволяет определить содержание многолетнего процесса подготовки, выбирать основные направления деятельности, эффективные средства и методы тренировки.

При планировании учитываются задачи стоящие перед группой, материально-техническая база школы.

На каждую группу разрабатывается перспективный план работы (на 2 или 4 года). Перспективный план предусматривает постепенное повышение сложности решаемых задач и волнообразное увлечение объёма и интенсивности нагрузки дифференцированно для различных возрастных групп.

Одновременно на каждую группу составляется годовой и рабочий план на месяц тренировочной работы. На основании рабочего плана на месяц составляются планы-конспекты каждого тренировочного занятия. На каждую группу разрабатывается также годовой план воспитательной работы.

В работе с юными футболистами предусмотрена четкая периодизация тренировочного процесса в годовом цикле. Однако в старших группах периодизация выражается уже более четко.

В процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки.

Календарь спортивных соревнований влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен 27 находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа.

Годичный цикл у спортсменов принято подразделять на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период продолжительностью 3,5 месяца, делящийся на общий подготовительный (7 недель) и специальный подготовительный (7 недель): в общем подготовительном этапе или цикле больше планируется занятий по общей физической подготовке, так как в это время закладывается фундамент для выступления в соревновательном периоде. Причём необходимо понимать, что на данном этапе тренировочный процесс для разного возраста юных футболистов, по объёмам и интенсивности должен быть различным. В это время большое внимание уделяется

выносливости (способность противостоять утомляемости). Различают общую и специальную выносливость. Физиологической основой общей выносливости является аэробные (дыхательные), а специальной - анаэробные (без кислородные) энергетические возможности организма. Основное внимание воспитанию общей выносливости отводится в 1 цикле подготовительного периода, как минимум 2 занятия в неделю, а во 2 цикле 1 занятие в 2 – недели. Для воспитания общей выносливости применяется равномерный метод, выполняя различные физические упражнения (кросс, плавание, велосипед, лыжи) с интенсивностью 75-80% от максимального ЧСС – 140-160 уд/мин. Во 2 цикле подготовительного периода выполняется работа для выработки специальной выносливости, где упражнения длятся не более 2 мин. С интенсивностью 85-90% от максимального (бег 400, 800 м., плавание 50,100 м, пауза 5-7 минут и повторений не более 3-5).

Развитие быстроты планируют на 1 половину недельного цикла подготовительного периода и тогда, когда организм отдохнул, при восстановлении пульса до 120 и меньше уд/мин. Развитие силы (способность преодолевать внешние сопротивления посредством мышечных усилий). Различают: относительную и абсолютную силу. Относительная сила – величина силы, приходящая на 1 кг веса спортсмена. Абсолютная сила – сила всей мышечной массы, которую спортсмен развивает при максимальном усилии. Ловкость – осваивать быстро новые движения и успешно координировать в различных условиях и включается на 1-ой половине недельного цикла.

В подготовительном периоде, обще подготовительного этапа 7 недель, следовательно: в каждую неделю укладывается развитие одного из физических качеств: мышечной силы, быстроты, скоростно-силовые качества, выносливость общая, выносливость динамической силы, ловкость и гибкость. Специальный подготовительный этап или цикл, продолжающийся 7 недель или до 1 игры на первенство, направлен на совершенствование навыков и умений профессионально значимых качеств футболистов и развития технико-тактического мастерства. Тренировочный процесс характеризуется более специализированной подготовкой за счёт снижения объёма нагрузок, направленных на развитие общей выносливости увеличение доли сопряжённых средств подготовки для совершенствования не только физической и психологической подготовки, но и 28 технического и технико-тактического мастерства. Основное внимание уделяется совершенствованию специальных физических качеств (быстроты, скорости, скоростной выносливости) техники и технико-тактического мастерства, развитию предпосылок достижения высшего уровня спортивного мастерства и спортивной формы. Этот цикл подготовки более специфичен, а в контрольноподготовительном мезоцикле, по сути, служит моделью тех

внешних условий, с которыми предстоит встретиться команде в соревновательном периоде. На данном этапе проводятся спортивные сборы: для подведения футболистов к контрольным соревнованиям.

Соревновательный период длится 29 недель, но в нём заложены некоторые особенности: участие в 1-ом круге первенства (10 недель); переходный макроцикл - активный отдых с обязательным домашним заданием для поддержания спортивной формы (4,5 недели); ударный подготовительный макроцикл (4 недели); участие во 2-ом круге первенства (10 недель). Используя недельный микроцикл с 4-5 тренировочными днями и игрой на первенство необходимо вывести детские и юношеские команды спортивной школы на пик физической, технической, тактической, моральной, психологической и т.д. формы и стараться, как можно дольше сохранить все данные возможности футболистов. После переходного макроцикла проходит ударный подготовительный макроцикл, где необходимо определить спортивную форму у юных футболистов, затронуть все пики физических, технических, тактических возможностей для подведения спортивной формы команд на пик возможностей футболистов, для проведения 2- ого круга.

Переходный период длится 9 недель, начинается после последней игры на первенство и до 08.01.следующего года. На этом этапе происходит восстановление спортсменов от физической, моральной, психологической нагрузки в ходе участия в соревновании. Цель периода восстановить и оздоровить спортсменов, подготовить для дальнейшей работы над повышением спортивного мастерства, вывод организма на более высокий уровень и удержание этого уровня в течении длительного времени. Основная задача - постепенное снижение нагрузок и переход к активному отдыху. На данном этапе можно переключиться на другие виды игр (баскетбол, хоккей, мини-футбол, и т.д.).

Тренировочный процесс состоит из относительно законченных структурных единиц, в рамках которых и происходит решение задач спортивной тренировки. В зависимости от времени, в течение которого осуществляется тренировочный процесс, различают три уровня структуры тренировки: микро, мезо - и макроструктуру.

Микроструктура - это структура отдельно тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий; мезоструктура - структура средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов; макроструктура - структура больших тренировочных циклов (макроциклов типа полугодичных, годичных и многолетних.

Построение тренировки на основе различных циклов позволяет систематизировать задачи, средства, методы тренировки; величину тренировочных воздействий, восстановительные процедуры и наилучшим

образом обеспечить рост спортивной работоспособности того или иного спортсмена в избранном виде спорта. Структура отдельного тренировочного занятия.

Структура отдельного тренировочного занятия в значительной степени определяется типичными изменениями спортивной работоспособности спортсменов. В течение отдельного занятия работоспособность изменяется следующим образом: в начале занятия уровень работоспособности возрастает, затем колеблется около некоторого повышенного уровня и к концу занятия снижается.

При построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную.

Деление тренировочных занятий на части имеет важное педагогическое значение.

Знание правил построения и организации работы в каждой части занятия позволяет управлять работоспособностью спортсменов, возможно, дольше поддерживать ее на оптимальном уровне, обеспечивая оптимальную врабатываемость, и рациональное завершение работы.

В настоящее время применяются двух - или трехразовые тренировки в течение дня.

Структура и типы микроциклов

Микроцикл тренировки – это совокупность отдельных занятий, проводимых в течение нескольких дней. Микроциклы существуют как вполне сложившееся и важное звено тренировочного процесса. Они обладают определенными, только им присущими чертами.

Продолжительность микроцикла длится неделю, но может быть и иной: минимум - 2 дня, а максимум - 14 дней. Во многом это зависит от решаемых задач, уровня мастерства и тренированности спортсменов, возраста, системы соревнований, места микроцикла в тренировочном занятии.

В теории и практике среди специалистов принято различать основные микроциклы.

Собственно тренировочные микроциклы в зависимости от степени сходства их содержания со спортивной специализацией спортсмена подразделяются на неспециализированные (общеподготовительные) и специализированные (специально-подготовительные).

Оба типа микроциклов могут быть связаны с решением преимущественно задач физической, технической, тактической подготовки или они будут носить комплексный характер.

Микроциклы, характеризующие значительным объемом нагрузки, но не предельной интенсивностью, обычно называют объемными (втягивающими). Они составляют основное содержание занятий в подготовительном периоде. Для интенсивных (ударных) микроциклов характерна, прежде всего, высокая интенсивность работы при достаточно возрастающем объеме нагрузок.

Применяются они широко в конце подготовительного и в соревновательном 30 периодах. Характер распределения нагрузки в микроциклах по дням недели позволяет отдельно говорить о микроциклах с «однопиковой», «двухпиковой», трехпиковой» динамикой нагрузки, а также о микроциклах с последовательным возрастанием или убыванием нагрузки.

Установлено, что каждый тип микроцикла по - разному влияет на работоспособность спортсменов. Микроциклы с одной «малой» волной динамики нагрузки целесообразно использовать в подготовительном периоде (в микроциклах базового типа). Это позволит вызвать в организме спортсменов значительные функциональные изменения, определяющие, в конечном счете, общую тенденцию роста спортивных достижений. В случае, когда необходимо проводить работу в плане стабилизации уровня функциональных изменений, обнаруживающихся в организме после значительных тренировочных воздействий, рациональным вариантом построения спортивной тренировки будет введение микроцикла с «трехпиковым» распределением нагрузки в течение недели.

Микроциклы с последовательным возрастанием нагрузки имеет смысл планировать для достижения значительной мобилизации функциональных возможностей организма спортсменов перед напряженной тренировочной работой. И в частности, тогда, когда спортсмена нужно постепенно подвести к нагрузкам «ударных» микроциклов. Микроцикл же с последовательным убыванием нагрузки к концу недели обычно строится для обеспечения относительно полной нормализации функционального состояния организма после «ударных» нагрузок.

Построение режима нагрузок и отдыха в микроцикле, при котором происходит повышение функциональных возможностей, уровня силы, быстроты и других физических качеств, характерно для развивающих микроциклов.

Предсоревновательные (подводящие) микроциклы моделируют режим, программу и условия предстоящих состязаний (распределение нагрузок и отдыха в соответствии с порядком чередования дней выступлений и интервалов между ними, воспроизведение порядка выступления в течение дня и т.д.). Структура и содержание этих микроциклов зависит от системы подведения спортсмена к соревнованиям, продолжительности подготовки на заключительном этапе тренировки к ответственному соревнованию, возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов.

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется спецификой соревнований, номерами программы, в которых принимает участие спортсмен, общим количеством стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним,

восстановительными процедурами, а могут включать и специальные тренировочные занятия. Однако во всех случаях содержание и построение этих микроциклов направлены на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности и достижения запланированного спортивного результата.

Восстановительные микроциклы обычно следуют за состязаниями или за тренировочными микроциклами с повышенной нагрузкой (например, ударными) и характеризуются снижением суммарной нагрузки, увеличением числа дней активного отдыха, сменой состава средств и методов тренировки, внешних условий занятий, что направлено на оптимизацию восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена.

Для ускорения восстановления в этих микроциклах широко используются различные восстановительные средства. Эффективность использования восстановительных средств зависит от последовательного или параллельного применения нескольких из них в единой комплексной процедуре.

Можно выделить несколько типов восстановительных микроциклов: восстановительно-разгрузочные, восстановительно-компенсирующие, восстановительно-поддерживающие; восстановительно-подготовительные, восстановительно-профилактические и др.

Структура и типы мезоциклов. 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. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима учебы и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околомесячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Можно выделить следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др. Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризует как повышение объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации

втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно - тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла.

При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структуру соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительноподготовительные и восстановительно-поддерживающие.

Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного - двух восстановительных, двух - трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Вторые также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. После восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки.

4. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

4.1. Требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

4.2. Требования к результатам прохождения Программы 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 муниципального образования на первом-третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

4.3. Требования к результатам прохождения Программы 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 (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4.4. Требования к результатам прохождения Программы 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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты на межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

4.5. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся, проводимых ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец» на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее-тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

4.6. 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»

№ 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 3х10 м	с	не более		не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более		не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			-	-	6,0	6,5
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			100	90	120	110
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более		не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3.	Ведение мяча 3х10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более		не более	
			-	-	11,60	11,80
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее		не менее	
			-	-	5	4

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3х10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6
Уровень спортивной квалификации				
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются	
	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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
1. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
Уровень спортивной квалификации - 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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого страта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3х10 м	с	не более	
			8,30	8,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15
Уровень спортивной квалификации - спортивный разряд «первый спортивный разряд»				

5. Рабочая программа по виду спорта футбол

5.1. Средства и методы спортивной подготовки, формы организации тренировочных занятий

Средства спортивной подготовки - разнообразные физические упражнения, прямо или опосредованно влияющие на совершенствование мастерства спортсменов.

Средства спортивной тренировки - физические упражнения - условно могут быть подразделены на четыре группы: общеподготовительные, вспомогательные, специально-подготовительные, соревновательные.

К общеподготовительным относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена. Они могут, как соответствовать особенностям избранного вида спорта, так и находиться с ними в определенном противоречии (при решении задач всестороннего и гармоничного физического воспитания).

Вспомогательные (полуспециальные) упражнения предполагают двигательные действия, создающие специальный фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Специальноподготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ним по форме, структуре, а также по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма.

Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с существующими правилами соревнований. Соревновательные упражнения характеризуются рядом особенностей.

Во-первых, при их выполнении достигаются высокие и рекордные результаты; определяется предельный уровень адаптационных возможностей спортсмена, которого он достигает в результате применения в своей подготовке общеподготовительных, вспомогательных и специально-подготовительных упражнений.

Во-вторых, сами соревновательные упражнения можно рассматривать как наиболее удобные и объективные наглядные модели резервных возможностей спортсмена.

Средства спортивной тренировки разделяются также по направленности воздействия. Можно выделить средства, преимущественно связанные с совершенствованием различных сторон подготовленности - технической, тактической и т.п., а также направленные на развитие различных

двигательных качеств, повышение функциональных возможностей отдельных органов и систем организма.

Методы спортивной подготовки

Под методами спортивной подготовки, следует понимать способы работы тренера и спортсмена, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение.

В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспосабливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной подготовки. При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

В спорте, где особое место уделяется связи с практикой, а также в силу специфических особенностей спортивной деятельности основная роль отводится практическим методам.

К, словесным методам, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний и команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

Наглядные методы, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обусловливают действенность процесса подготовки. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен.

В спортивной практике широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видеомагнитофонные записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

Широко используются также методы ориентирования. Здесь следует различать как простейшие ориентиры, которые ограничивают направление

движений, преодолеваемое расстояние и др., так и более сложные - световые, звуковые и механические лидирующие устройства, в том числе с программным управлением и обратной связью. Эти устройства позволяют спортсмену получить информацию о темпоритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечить не только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию.

Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

1) методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т. е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

2) методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

Выделение первой группы обусловлено тем, что в любом виде спорта, особенно в сложнокоординационных, единоборствах и играх, техническая подготовка представляет сложный и постоянный процесс либо освоения новых элементов, связок, приемов, либо совершенствования техники с относительно стабильной структурой.

Нужно учитывать, что освоение спортивной техники практически всегда предполагает одновременное овладение тактикой применения технических приемов и действий в соревновательных условиях. Особенно это характерно для единоборств, спортивных игр, велосипедного спорта, горнолыжного спорта, в которых овладение тем или иным техническим приемом (например, приемом в борьбе или баскетболе) непременно предполагает и изучение тактики применения этого приема в условиях соревнований.

Широкий арсенал и разнообразие физических нагрузок, характерных для второй группы методов, развивают не только физические качества, но и совершенствуют технико-тактическое мастерство, психические качества.

Обе группы методов тесно взаимосвязаны, применяются в неразрывном единстве и в совокупности обеспечивают эффективное решение задач спортивной тренировки.

Методы, направленные преимущественно на освоение спортивной техники

Следует выделять методы разучивания упражнения в целом и по частям. Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако при освоении целостного движения внимание занимающихся последовательно акцентируют на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При применении методов освоения движений, как в целом, так и по частям большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Подводящие упражнения используются для облегчения освоения спортивной техники путем планомерного освоения более простых двигательных действий, обеспечивающих выполнение основного движения. Это обусловливается родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений.

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако при их выполнении обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства, как новичков, так и спортсменов различной квалификации. Они не только позволяют создать представление о технике спортивного упражнения и облегчить процесс его усвоения, способствовать настройке оптимальной координационной структуры движений непосредственно перед соревнованиями, но и обеспечивают эффективную координацию между двигательными и вегетативными функциями, повышают эффективность реализации функционального потенциала в соревновательном упражнении.

Эффективность методов, направленных на освоение спортивной техники, в решающей мере зависит от количества, сложности и особенностей сочетания применяемых упражнений. При освоении движений, особенно сложных в координационном отношении, очень важно подобрать совокупность упражнений, объединенных общностью программы, исходных положений, подготовительных и основных действий, и различающихся лишь координационной сложностью. При этом освоение каждого сложного технического приема предполагает наличие большого количества упражнений различной сложности, увязанных в единую дидактическую цепь.

В случае рационального подбора и распределения упражнений в этой цепи удается обеспечить планомерный процесс освоения спортивной техники с широким использованием возможностей положительного переноса двигательных навыков, при котором освоение нового упражнения опирается на широкий фундамент предпосылочных умений и навыков.

Эффективность методов обучения прямо связывают с подбором упражнений на основе их структурных отношений и соответствующих им медицинских приемов.

Методы, направленные преимущественно на развитие двигательных качеств

Важнейшими показателями, определяющими структуру практических методов тренировки, является то, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или дается с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режиме.

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных методов - непрерывного и интервального.

Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы.

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха.

При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном режимах. В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить обобщенный (интегральный) и избирательный (преимущественный) характер.

При обобщенном воздействии осуществляется параллельное (комплексное) совершенствование различных качеств, обусловливающих уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном - преимущественное развитие отдельных качеств.

При равномерном режиме использования любого из методов интенсивность работы является постоянной, при переменном - варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывный метод тренировки, применяемый в условиях равномерной работы, в основном используется для повышения аэробных возможностей, развития специальной выносливости к работе средней и большой длительности. Возможности непрерывного метода тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее. В зависимости от продолжительности частей упражнения, выполняемых с большей или меньшей интенсивностью, особенностей их сочетания, интенсивности работы при выполнении отдельных частей можно добиться преимущественного воздействия на организм спортсмена в направлении повышения скоростных возможностей, развития различных видов выносливости, совершенствования частных способностей, определяющих уровень спортивных достижений в различных видах спорта.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальный метод тренировки, предполагающий равномерное выполнение работы, широко применяется в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой продолжительности с постоянной интенсивностью и строго регламентированными паузами является типичным для данного метода. В качестве примеров можно привести типичные серии, направленные на развитие специальной выносливости:

В качестве самостоятельных практических методов принято также выделять игровой и соревновательный.

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от занимающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

Все это предопределяет эффективность игрового метода для решения задач, относящихся к различным сторонам подготовки спортсмена. Однако действенность игрового метода не ограничивается решением задач, связанных с повышением уровня подготовленности спортсменов. Не менее важна его роль как средства активного отдыха, переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с исключительно высокими требованиями к техникотактическим, физическим и психологическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач. Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по отношению к тем, которые характерны для официальных соревнований.

5.2. Построение учебно-тренировочного занятия

Приступая к работе на этом этапе, тренер, конечно же, должен серьезно учесть психофизиологические характеристики возраста, успехи и неудачи в освоении материала и, соответственно, спланировать свою дальнейшую деятельность.

Важным условием прочного усвоения учебного материла является правильно построенное тренировочное занятие.

Примерный план (структура) тренировочного занятия

1. Подготовительная часть

Цель: Организация и подготовка занимающихся к последующей деятельности. Задачи:

1. Организация группы для занятия, мобилизация внимания, регулирование эмоционального состояния занимающихся.
2. Подготовка двигательного аппарата, нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма к повышенной деятельности.

Содержание подготовительной части должно находиться в тесной связи с направленностью основной его части. Для этого можно рекомендовать сначала использовать упражнения, применяемые для освоения игрового пространства на этом этапе, а затем упражнения, связанные с теми техническими приемами, которые осваивались на предыдущих учебно-тренировочных занятиях, и несколько упражнений, тесно связанных с направленностью основной части предстоящего занятия.

В практике применяются как общеподготовительные упражнения, так и специально-подготовительные.

Общеподготовительные упражнения – служат для общей подготовки вообще и могут быть приближенными по своим особенностям к виду спорта, но могут быть и существенно отличными от него. Должны подбираться по принципу положительного переноса, ибо одно и то же упражнение, неправильно дозированное, несет отрицательный эффект.

Применение общеподготовительных упражнений обосновывается:

– необходимостью для освоения большего количества двигательных навыков;

– укрепление костно-связочного аппарата за счет средств общей подготовки;

– в основе продуктивных действий лежат возможности ССС.

Её также можно укреплять за счет средств общеподготовительных упражнений;

– укрепление отстающих групп мышц, не участвующих в основной работе;

– устранение диспропорций, вызванных специализацией;

– сохранение психического и физического состояния.

Специально-подготовительные упражнения: включают элементы соревновательных действий, их варианты, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру. Они нужны для развития специально необходимых качеств (физических, технических, двигательных и т.д.). В этих упражнениях можно моделировать игровую деятельность.

Различные перемещения без мяча являются также специально-подготовительными упражнениями.

Объем специально-подготовительных упражнений превышает объем соревновательных упражнений во много раз. При этом подготовительная часть заканчивается проведением двухсторонних матчей в составах не более 3х3 или 4х4 человек с вратарями или без них.

2. Основная часть

Цель: Обучение специальным знаниям; освоение двигательных умений, развитие физических качеств.

Задачи:

1. Изучение технических приемов и тактики игры

2. Воспитание моральных и волевых качеств, подготовка организма к повышенным напряжениям.

В основной части может быть два раздела:

1. Изучение техники и тактики с помощью специальных упражнений. Развитие физических качеств.

2. Закрепление изученного материала в предыдущих занятиях и на текущем занятии в двусторонних играх.

Главным в основной части занятия остается изучение нового материала или по технике, или по тактике, или по физической подготовке. Желательно, чтобы этот материал был тесно связан с уже знакомым по предыдущим занятиям материалом и осуществлялся бы плавный переход от изученного к неизученному. Иногда можно создавать ситуации, в которых игроки делали бы ошибки, но с внесением коррекции их исправляли. Анализируя ошибку и способ её исправления, юный футболист со временем научится самостоятельно вносить поправки в неверно выполненный технический прием или тактическое действие.

Во второй половине основной части занятия, при проведении футбольной игры в составах 4х4, 5х5, обязательно проводить игру с

использованием того, что было изучено на прошлом занятии, и того, что только что изучалось.

3. **Заключительная**

Цель: завершение занятия.

Задачи:

1. Создание условий для более быстрого протекания процессов восстановления. Повторение технических приемов в условиях утомления.

Можно проводить и подчистку какого-либо элемента. Если в основной части была большая нагрузка, то подвижные игры в заключительной части давать нельзя. Если была монотонная работа – можно.

Средства: ведение мяча в легком беге; упражнения на внимание и расслабление; упражнения в отдельных приемах игры, изучавшихся на занятиях; разбор ошибок и замечаний по занятию.

Методические указания. В этой части используют упражнения средней и малой интенсивности, несложные по координации и известные занимающимся. Назначение подобных упражнений – снизить нагрузку и привести организм в относительно спокойное состояние. Важно снять эмоциональное напряжение. Подведение итогов занятия. Возможны домашние задания.

5.3. Программный материал учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки

Целью подготовки футболистов на этом этапе является формирование устойчивости мотивации к занятиям, изучение темпов обучения игре, динамика показателей физического развития детей.

В учебно-тренировочном процессе необходимо уделять внимание:

- развитию умения играть (во все подвижные и спортивные упрощенные игры);
- способствовать овладению детьми основ техники футбола (ведению мяча, удару в ворота и др.);
- формированию основных физических возможностей (быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости и др.);
- развитию психических качеств личности (трудолюбию, вниманию, творческим особенностям, особенностям памяти, простым и сложным реакциям, ориентировке, реакции на летящий мяч и действия соперников и партнеров);
- теоретической подготовке (создание представления у детей об игре в футбол, об учебно-тренировочном процессе, о волевых качествах и др.).

Главным принципом построения учебно-тренировочного процесса в группах начальной подготовки являются:

- универсальность поставленных задач;
- доступность средств игрового содержания;
- индивидуализированный подход к каждому ребенку и объективная оценка его возможностей;
- мажор и доброта в отношениях с детьми.

На этом этапе исключается периодизация учебно-тренировочного процесса, а занятия проводятся как единый подготовительный период без специальной подготовки к соревновательным играм (как продолжение учебного процесса), носящим лишь обучающий характер.

Что касается обучения основам техники, то необходимо руководствоваться предложенными в программе подходами к формированию (ознакомлению, разучиванию и начальному совершенствованию) технико-тактического мастерства на базе систематизации всех десяти приемов игры (Приложение 1) на методических принципах «от главного – к второстепенному», «от простого – к сложному», «от известного -к неизвестному» через игру и игровые соревновательные упражнения.

Девиз всей работы с детьми должен быть на всех этапах многолетней подготовки один: «Школа готовит игрока, а не команду!», подразумевая, что команда – это форма, в которой готовится к будущей игровой соревновательной деятельности квалифицированный спортсмен-футболист.

1-й год обучения (7 лет)

*Цел*ь: способствование успешному овладению детьми игровой деятельностью (подвижные игры, соревновательные упражнения с мячом, мини-футбол и др.), формирование устойчивой мотивации к занятиям футболом.

Задачи:

1. укомплектовать учебные группы;
2. овладеть умением играть в подвижные игры, мини-футбол;
3. соревноваться в упражнениях с мячом;
4. участвовать в эстафетах;
5. освоить основы технико-тактических действий;
6. повысить уровень физической подготовленности ребят и их функциональные возможности.

Содержание работы:

1. прием контрольных нормативов, предварительный отбор;

2. медицинское обследование;
3. ознакомление с порядком и дисциплиной на занятиях, с использованием спортивного оборудования и инвентаря;
4. обучение подвижным играм, минифутболу, выполнению заданий в эстафетах;
5. обучение основным техническим приемам и соревновательным упражнениям с мячом;
6. обучение основам режима дня, гигиены, правил безопасности.

Физическая подготовка.

Цель: способствование всестороннему физическому развитию и подготовленности юных футболистов.

Задачи: развивать основные физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, скоростно-силовые и др.).

Средства: подвижные и упрощенные спортивные игры (лапта, баскетбол и др.); эстафеты с футбольными, теннисными, набивными, баскетбольными мячами и предметами; средства легкой атлетики, гимнастики, акробатики.

Строевые упражнения – основная стойка, построение в колонну по одному самостоятельно и по сигналу тренера на время. Размыкание в колоне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом и без предмета.

Разновидности ходьбы (на носках, пятках и др.).

Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках.

Прыжки на двух ногах и на одной на месте, с продвижением вперед, в длину. Запрыгивание на гимнастический мат, скамейку.

Подвижные игры – «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».

Техническая и технико-тактическая подготовка.

Цель: ознакомление с основными приемами техники игры; изучение терминологии, используемой в футболе; овладение правилами поведения в учебно-тренировочном процессе.

Игровая подготовка.
Освоение подвижных игр, эстафет (умение играть, знание правил, решение задач), игры в футбол в малых составах (в т.ч. и в мини-футбол), соревновательных упражнений с мячом.

Психологическая подготовка.

Цель: формирование целеустремленности, внимания и интереса к учебно-тренировочной и игровой деятельности, к теории футбола (в частности) и спорта (вообще).

Основные методы: разъяснение, убеждение, моделирование игровых ситуаций, где необходимо преодолевать интеллектуальные, физические трудности, способствовать формированию неформального детского спортивного коллектива.

Теоретическая подготовка.

Изучение правил футбола, индивидуальных, групповых и командных действий в условиях игр в малых составах на уменьшенных полях; стимулирование самостоятельности при изучении истории футбола, его проблем, содержания техники, тактики и т.д.

Основные методы: беседы; просмотры матчей (на стадионе и видеопросмотры); демонстрация учебных пособий и другой наглядной агитации.

Программный материал теоретической подготовки юных футболистов.

1. История мирового футбола.
2. История развития футбола в СССР и России.
3. Правила игры в футбол.

2-ой и 3-ий год обучения (8-9 лет).

Цель: углубление понятий о высокой мотивации занятий футболом; создание условий для подготовки к переходу в учебно-тренировочные группы.

Задачи:

1. стабилизировать состав учебных групп;
2. овладеть умением соревноваться в подвижных играх, эстафетах и мини-футболе, в упражнениях с мячом;
3. овладеть основами технико-тактического мастерства, индивидуальной и групповой тактикой игры в футбол; формировать специализированные психомоторные свойства («чувство мяча», «времени», «пространства»);
4. способствовать развитию функциональному и физическому совершенствованию ребенка;

5. приобретать умение участвовать в товарищеских и контрольных играх; подготовить к выполнению переводных нормативов.

Содержание работы:

1. формирование умения играть и выполнять индивидуальные и групповые тактические задачи;
2. совершенствование технико-тактического мастерства в условиях игровых соревновательных матчей (учебных и товарищеских);
3. сопряженное развитие технико-тактического мастерства и физических качеств;
4. выполнение контрольных нормативов по специальной технической и физической подготовленности полевыми игроками и вратарями.

Физическая подготовка.

Цель: способствование всестороннему физическому развитию и подготовленности юных футболистов.

Задачи: развивать основные физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, скоростно-силовые и др.).

Средства: подвижные и упрощенные спортивные игры (гандбол, лапта, баскетбол и др.); эстафеты с футбольными, теннисными, набивными, баскетбольными мячами и предметами; средства легкой атлетики, гимнастики, акробатики.

Этап, предшествующий половому созреванию ребенка (8-9 лет), требует адекватного подхода к формированию тренировочной программы развития организма юного футболиста с обязательным учетом его индивидуальных особенностей, давая возможность мальчишке развиваться столько времени, сколько ему для этого требуется.

Содержание физической подготовки на этапе начального обучения должно преследовать одну цель: разностороннее физическое развитие юного футболиста как база, которая поможет ему более эффективно и разнообразно формировать сложные действия на этапе специализированного тренинга. В этом возрасте дети не способны к длительной концентрации внимания на чем бы то ни было и более склонны к активным действиям, им и «не сидится на месте», они не в состоянии выслушивать длинные объяснения. Поэтому на этом этапе физическая подготовка должна быть разносторонней и носить творческий характер. Необходимо выстроить занятия так, чтобы дети стремились участвовать в интересных играх и упражнениях в большей степени, чем добиваться в них побед.

Важно, чтобы тренировочные программы, преследующие физическую подготовленность юных футболистов, были направлены на разностороннее развитие детей. Обучить детей адаптированным вариантам спортивных игр

необходимо, но не менее важно формировать у них целеустремленность, самодисциплинированность, благородство, активность и творческую инициативу.

Необходимо подчеркивать важность соблюдения правил игры, спортивной этики и принципов честной игры. Какой бы ни была трудной тренировка она должна убеждать детей, что занятия футболом – это интересно, полезно и весело.

Рекомендуется проводить соревнования по физической подготовленности (быстрота, прыгучесть, выносливость, ловкость) и технике приемов игры (удары на точность, дальность, жонглирование мячом и т.п.).

Строевые упражнения – основная стойка, построение в колонну по одному самостоятельно и по сигналу тренера на время. Размыкание в колоне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом и без предмета.

Разновидности ходьбы (на носках, пятках и др.).

Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу тренера, с заданием тренера, с предметом в руках.

Прыжки на двух ногах и на одной на месте, с продвижением вперед, в длину. Запрыгивание на гимнастический мат, скамейку.

Подвижные игры – «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».

Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола. Эстафеты – с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без. Лыжная подготовка. Акробатические и гимнастические упражнения.

Техническая и технико-тактическая подготовка.

Цель: овладение основными приемами техники игры; овладение терминологией, используемой в футболе; овладение правилами поведения в учебно-тренировочном процессе и во время соревнований.

Обучение:

1. ведение мяча различными частями и стороной стопы с различной скоростью, в разных направлениях;
2. ударам и остановкам (приемам) мяча различными частями и стороной стопы;

3. обманным действиям и отбору мяча (выбиванием, блокировкой стопы, толчком в плечо);
4. вбрасыванию мяча из-за боковой линии;
5. перехвату мяча;
6. ударам по мячу головой (удары в ворота, передачи мяча в движении, в опорном положении);
7. жонглированию (ногами и головой) мячом.

Для вратарей:

1. ловля катящихся и летящих навстречу мячей;
2. отбивание мячей кулаками (кулаком);
3. переводы мячей, летящих на различной высоте и с различной скоростью;
4. введение мяча в игру ногами (с земли и с рук), руками (рукой);
5. овладение приемами игры полевого игрока.

Тактическая подготовка.

Подвижные игры, близкие по содержанию к футболу; спортивные игры (гандбол, баскетбол) по упрощенным правилам; действия с мячом (ведение, передачи, остановки (прием) мяча и др.) в сочетании с выполнением заданий по зрительному сигналу; передачи мяча в парах, тройках в движении; игровые упражнения в различных неравночисленных составах на площадках разных размеров и конфигураций с различными задачами атакующего или оборонительного плана; ознакомление с фазами игры (начало, развитие и завершение атаки; действия после срыва атаки и методы ведения оборонительных акций); участие в соревновательных играх в малых составах, на уменьшенных полях.

Умение распределять усилия в течение времени игры, проявлять характер и волю, творчески исполнять индивидуальные тактические действия в различных ситуациях игры, эффективно исполнять технико-тактические действия.

Психологическая подготовка.

Цель: формирование целеустремленности, внимания и интереса к учебно-тренировочной и игровой деятельности, к теории футбола (в частности) и спорта (вообще).

Основные методы: разъяснение, убеждение, моделирование игровых ситуаций, где необходимо преодолевать интеллектуальные, физические трудности, способствовать формированию неформального детского спортивного коллектива.

Игровая подготовка.

Освоение подвижных игр, эстафет (умение играть, знание правил, решение задач), игры в футбол в малых составах (в т.ч. и в мини-футбол), соревновательных упражнений с мячом.

Теоретическая подготовка.

Изучение правил футбола, индивидуальных, групповых и командных действий в условиях игр в малых составах на уменьшенных полях; стимулирование самостоятельности при изучении истории футбола, его проблем, содержания техники, тактики и т.д.

Основные методы: беседы; просмотры матчей (на стадионе и видеопросмотры); демонстрация учебных пособий и другой наглядной агитации.

Программный материал теоретической подготовки юных футболистов.

1. Тактические системы игры в футбол.
2. Содержание других разделов игры в футбол.
3. Режим дня спортсмена, гигиена футболиста, закаливание.
4. Восстановление в футболе (отдых, питание, мероприятия, стретчинг).
5. Физическая подготовка футболистов (самостоятельные занятия – зарядка, разминки и их разновидности, техническая подготовка).
6. Правила безопасности при занятиях и соревнованиях футболистов, оказание первой медицинской помощи при травмах. Правила поведения в тренировке и в игре.
7. Установка и разбор игр.

Медицинское обеспечение процесса подготовки юных футболистов

Занимающиеся на этапе начальной подготовки третьего года обучения проходят медицинские и лечебные процедуры в спортивных диспансерах не менее 1 раза в год. Такие мероприятия позволяют устанавливать состояние здоровья детей, функциональное состояние, физическое развитие и подготовленность юных футболистов, а также принимать меры к профилактике и лечению заболеваний.

На основании полученных врачом данных тренеры могут вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Воспитательная работа.

Процесс воспитательного воздействия на учащихся присутствует на каждом занятии: на практическом, теоретическом, во время учебных игр и соревнований. У юных футболистов необходимо формировать скромность, честность, трудолюбие, уважительное отношение друг к другу, к тренерам, к старшим людям; патриотизм по отношению к коллективу команды, школы, района, города и страны; а также умение вести себя в общественных местах.

Методы формирования: личный пример тренера; беседы; встречи с заслуженными людьми (тренерами, спортсменами, руководителями спорта); коллективные посещения спортивных и культурных мероприятий, исторических мест, музеев и т.п.; выезд в природные зоны; родительские собрания с участием детей; участие в различных соревнованиях.

Перед тем, как начать обучение футболу, тренер должен научиться понимать сам, что лучше всего воспринимают дети самого различного возраста, от самых маленьких до подростков и юношей. Количество, качество и разнообразие различных игр формирует интерес ребенка на первом этапе обучения.

Основная задача тренера в этой связи именно в подборе упрощенных игр, интересных упражнений с мячом (ведение мяча и преследование партнера, удары в ворота, передачи и прием (остановки) мяча, игры по ведению мяча с обводкой стоек («лабиринт»), игра на сближение с соперником, подвижные и спортивные игры, лапта. Естественно, давая различные игры и интересные задания детям, тренер должен так методически выстраивать нагрузку, чтобы было чередование простых и более утомительных заданий.

5.4. Программный материал учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Цель подготовки – совершенствование на более высоком уровне игровых умений и гармоничное развитие всех сторон подготовленности.

Возраст 10-13 лет можно считать первым этапом (начальной специализацией), а 14-15 лет – вторым этапом (углубленной специализацией).

С 10 лет дети начинают участвовать в основных соревнованиях, что требует целенаправленной подготовки с использованием (по возможности) учебно-тренировочных сборов.

Особенности учебно-тренировочной работы на данном этапе заключаются:

– в уменьшении количества, занимающихся в комплектуемых группах;

– в увеличении объема часов на все виды подготовки;

– в увеличении и в усложнении тренировочных заданий и задач в соревновательной практике;

– в формировании периодизации годичного цикла подготовки.

В процессе подготовки футболистов учебно-тренировочных групп основное внимание следует уделять:

– соревновательной (учебной и официальной) игровой подготовке с акцентом на овладение групповыми и командными тактическими действиями;

– овладению всеми технико-тактическими действиями до уровней умений и навыков;

– психологической подготовке с направленностью на формирование боевых качеств и устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам;

– физической подготовленности с учетом благоприятных периодов ее развития с использованием методов сопряженного воздействия и моделирования, а также игрового, повторного, интервального методов с широким применением средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр;

– выявлению у футболистов склонности к конкретным игровым амплуа;

– воспитание навыков самостоятельной подготовки к официальным (календарным и товарищеским) играм.

Ожидаемые результаты: повышение уровня игровой подготовленности; углубление теоретических знаний по всем разделам обучения; повышение эффективности выполнения технико-тактических приемов и развития основных физических качеств. Кроме того, футболисты должны выполнять контрольные нормативы по всем разделам обучения и тренировки.

1-3 год обучения (10-13 лет)

Физическая подготовка.

Цель: обучать футболистов движениям и совершенствовать их физические качества, создание у занимающихся двигательной подготовленности, фундамента специальной подготовки.

Задачи: развивать и совершенствовать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, скоростно-силовые и др.).

Средства: физические упражнения общего воздействия, упражнения из других видов спорта, разнообразие упражнений, направленное на расширение у футболистов двигательных возможностей.

Содержание физической подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) должно преследовать одну цель: разностороннее физическое развитие футболиста, которая поможет ему эффективно и разнообразно формировать сложные действия. В этом возрасте спортсмены уже способны к длительной концентрации внимания на чем бы то ни было и склонны к активным действиям, они могут выслушивать длинные объяснения.

Важно, чтобы тренировочные программы, преследующие физическую подготовленность футболистов, были направлены на разностороннее развитие футболистов. Развивать у них целеустремленность,

самодисциплинированность, благородство, активность и творческую инициативу.

Необходимо подчеркивать важность соблюдения правил игры, спортивной этики и принципов честной игры.

На данном этапе нужно организовывать, как можно чаще товарищеские игры, учувствовать в контрольных играх – 3 раза, в основных – 1 раз.

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте и в движении.

Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка и в движении.

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

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

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800м. Кроссы от 1000 до 3000м, 6-и и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Спортивные игры.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах основными стилями, подъёмы, спуски, повороты, торможения. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

Плавание. Освоение одного из стилей плавания. Старты и повороты, Плавание без учета времени на 25, 50, 100м и более. Эстафеты и игры с мячом на воде. Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка.

Цель: целенаправленное развитие физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемых в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов.

Задачи: овладение техническими приемами игры, повышение тактического мастерства занимающих.

Средства: физические упражнения общего воздействия, упражнения из других видов спорта, разнообразие упражнений, направленное на расширение у футболистов двигательных возможностей.

Обучение:

1. Упражнения для развития силы (Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность)
2. Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног н а месте).
3. Упражнения для развития быстроты. (Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого

выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

4. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2х10 м, 4Х5 м, 4Х10 м, 2Х15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).
5. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).
6. Упражнения для развития ловкости. (Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой,. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др. Переменный и повторный бег с мячом.)
7. Двусторонние игры. Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
8. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Техническая и технико-тактическая подготовка.

Цель: совершенствование приемов техники игры; применение терминологии, используемой в футболе.

Техника передвижения. Различное сочетание приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. «Резаные» 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 мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). 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 различными скоростями и траекториями мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка мяча 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). Остановка грудью летящего мяча с переводом, остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение мяча внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убиранием мяча под себя и с пропусканием мяча партнеру. Финты «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнёром с пропусканием мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) 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 катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полета мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мяча, катящегося и летящего 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.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

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

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

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

Тактика защиты.

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

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

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.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот

при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнёрам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Психологическая подготовка.

Цель: формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол», достижение состояния готовности к соревнованиям, формирование состояния, обеспечивающего достижение спортивных результатов.

Задачи: -формирование значимых морально-волевых качеств, совершенствование свойств внимания; создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой игры в избранном упражнении; развитие координационных способностей; овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время выполнения упражнений и других видов деятельности; овладение умением управлять своими чувствами, эмоциями, действиями, поведением;

Основные методы: разъяснение, убеждение, моделирование игровых ситуаций, где необходимо преодолевать интеллектуальные, физические трудности.

Теоретическая подготовка.

1. История развития и современное состояние футбола. Возникновение и развитие игры в футбол в СССР (1906-1941 гг.). Футбол в период Отечественной войны (1941-1945 гг.). Послевоенный футбол в республике: создание спортивных школ, участие во всесоюзных и республиканских соревнованиях (от «Кожаного мяча» до Чемпионата в 1982 г.) детей, юношей, взрослых (1945-1991 гг.).

2. Управление футболом и основные факторы развития самой популярной игры в России, Европе и других регионах мира. Основные республиканские и международные соревнования.

3. Объективные условия спортивной деятельности футболистов (особенности спортивной борьбы, характеристика основных средств тактической, технико-тактической, физической подготовленности футболистов, содержание игры и поведения футболистов в процессе соревнований).

4. Систематизация технико-тактических средств футбола. Термины и терминология футбола. Классификация тактики игры в футбол.

5. Итоги спортивного сезона и актуальные вопросы развития футбола Информация о событиях прошедшего спортивного сезона в России, в мире. Новое в содержании игры (в технике, тактике, психологии, физической подготовленности).

6. Правила игры в футбол. Эволюция правил игры и современные подходы к интерпретации правил. Методика судейства. Виды, организация и проведение соревнований.

7. Правила безопасности и профилактика травматизма в футболе. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы футболистов. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Организация и методика проведения занятий. Роль тренера в обеспечении безопасности учебно-тренировочных занятий и соревнований.

8. Физиологические основы тренировки в футболе. Утомление и факторы, влияющие на работоспособность футболистов. Режимы тренировочных нагрузок. Влияние тренировочной и соревновательной деятельности на здоровье спортсменов. Благоприятные периоды развития физических качеств и освоения технико-тактических и тактических приемов футбола. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовленности футболистов.

9. Методы, задачи и содержание спортивной подготовки футболистов. Методы, задачи и содержание подготовки футболистов различного возраста и квалификации. Целостный и расчлененный методы технико-тактической и тактической подготовки. Методы формирования физических качеств футболистов (равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный). Особенности определения объемов и интенсивности тренировочных нагрузок.

10. Технико-тактическая подготовка. Задачи, методы и основные средства технико-тактической подготовки футболистов. Особенности индивидуальной технико-тактической подготовки футболистов различных игровых амплуа. Подготовка на различных этапах многолетней тренировки. Дальнейшее изучение новых приемов игры, совершенствование вариантов их выполнения. Разнообразие технико-тактических действий. Контрольные задания и тесты специальной (технической) подготовленности футболистов различных возрастов учебно-тренировочных групп.

11. Тактическая подготовка. Классификация тактики игры в футбол. Оценка эффективности тактики. Тактическое мышление и его составляющие: внимание, ориентировка, восприятие, оценка и переработка информации, прогнозирование развития игровых ситуаций (действий партнеров и соперников), нахождение оптимальных вариантов тактических решений. Методы обучения и совершенствования индивидуальных и групповых тактических действий в защите и нападении, в процессе игры и при стандартных положениях. Управление командой во время соревнований (установка на игру, разбор игры, тактика замен).

12. Физическая подготовка. Цели и задачи физической подготовки футболистов (общей и специальной). Методика развития силы, быстроты,

скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости и гибкости. Методические особенности подбора и применения средств физической подготовки в условиях учебно-тренировочных сборов. Контроль физической подготовленности футболистов.

13. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Значение и роль планирования, учета и контроля в деле управления учебно-тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Виды учета и контроля: этапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля проделанной работы. Дневник футболиста, его значение в общем процессе управления спортивной подготовленностью футболистов.

14. Гигиена и режим питания футболистов. Понятие о гигиене труда, отдыха и восстановления после нагрузок. Гигиена обуви, одежды и мест учебно-тренировочных занятий и соревнований. Понятие о спортивном режиме, его значении в жизнедеятельности спортсменов и рекомендации по его выполнению футболистами. Питание – содержание и его значение для спортсменов-футболистов. Калорийность продуктов питания, их усвоение организмом. Энерготраты в процессе физической нагрузки. Рекомендуемые меню питания спортсменов различного возраста и уровня подготовленности в различные периоды тренировки и в разные времена года.

15. Восстановительные мероприятия. Система восстановительных средств: педагогические, медико-биологические, психологические после учебно-тренировочных занятий и соревновательных матчей.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные, мероприятия

Занимающиеся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого – третьего года обучения проходят медицинские и лечебные процедуры в спортивных диспансерах не менее 2-ух раз в год. Такие мероприятия позволяют устанавливать состояние здоровья спортсменов, функциональное состояние, физическое развитие и подготовленность футболистов, а также принимать меры к профилактике и лечению заболеваний.

На основании полученных врачом данных тренеры могут вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным

энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам футбол относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей могут быть несколько повышены суточные нормы воды и поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественные процессы восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (компливит, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления. Значительную роль в ускорении процессов восстановления особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных

целях. Предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа.

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

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

4-ый и 5-ый год обучения (14-15 лет).

Физическая подготовка.

Цель: совершенствование физических качеств спортсменов.

Задачи: совершенствование ловкости, быстроты, гибкости, скоростно-силовых и др.).

Средства: физические упражнения общего воздействия, упражнения из других видов спорта, разнообразие упражнений, направленное на расширение у футболистов двигательных возможностей.

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте и в движении.

Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка и в движении.

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

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

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800м. Кроссы от 1000 до 3000м, 6-и и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Спортивные игры.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах основными стилями, подъёмы, спуски, повороты, торможения. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

Плавание. Освоение одного из стилей плавания. Старты и повороты, Плавание без учета времени на 25, 50, 100м и более. Эстафеты и игры с мячом на воде. Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка.

Цель: совершенствование физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемых в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов.

Задачи: максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве.

Средства: упражнения технико-тактического характера, спортивные и подвижные игры, упражнения из других видов спорта и, конечно, сама игра в футбол.

Обучение:

1. Упражнения для развития силы (Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность)
2. Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).
3. Упражнения для развития быстроты. (Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).
4. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).
5. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).
6. Упражнения для развития ловкости. (Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др. Переменный и повторный бег с мячом.)
7. Двусторонние игры. Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

8. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Техническая и технико-тактическая подготовка.

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 с различными направлениями, траекторией, скоростью мячу. Резаные 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. Остановка с поворотом 180° внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью – летящего 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 обводки, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10м.

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.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

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

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечны, 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.

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.

Тактика защиты.

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

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

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

Тактика вратаря. 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 партнёров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Психологическая подготовка.

Цель: готовность к тренировочной и соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

Задачи: овладение умением регулировать психическое состояние во время игры; развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе; овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов; создание уверенности в своих силах; воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

Основные методы: разъяснение, убеждение, моделирование игровых ситуаций, где необходимо преодолевать интеллектуальные, физические трудности.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные, мероприятия

Занимающиеся на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого – третьего года обучения проходят медицинские и лечебные процедуры в спортивных диспансерах не менее 2-ух раз в год. Такие мероприятия позволяют устанавливать состояние здоровья спортсменов, функциональное состояние, физическое развитие и подготовленность футболистов, а также принимать меры к профилактике и лечению заболеваний.

На основании полученных врачом данных тренеры могут вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам футбол относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью

восстановления потерь воды и солей могут быть несколько повышены суточные нормы воды и поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественные процессы восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (компливит, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления. Значительную роль в ускорении процессов восстановления особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа.

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

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

Теоретическая подготовка.

1. История развития и современное состояние футбола. Возникновение и развитие игры в футбол в СССР (1906-1941 гг.). Футбол в период Отечественной войны (1941-1945 гг.). Послевоенный футбол в республике: создание спортивных школ, участие во всесоюзных и республиканских соревнованиях (от «Кожаного мяча» до Чемпионата в 1982 г.) детей, юношей, взрослых (1945-1991 гг.).

2. Управление футболом и основные факторы развития самой популярной игры в России, Европе и других регионах мира. Основные республиканские и международные соревнования.

3. Объективные условия спортивной деятельности футболистов (особенности спортивной борьбы, характеристика основных средств тактической, технико-тактической, физической подготовленности футболистов, содержание игры и поведения футболистов в процессе соревнований).

4. Систематизация технико-тактических средств футбола. Термины и терминология футбола. Классификация тактики игры в футбол.

5. Итоги спортивного сезона и актуальные вопросы развития футбола Информация о событиях прошедшего спортивного сезона в России, в мире. Новое в содержании игры (в технике, тактике, психологии, физической подготовленности).

6. Правила игры в футбол. Эволюция правил игры и современные подходы к интерпретации правил. Методика судейства. Виды, организация и проведение соревнований.

7. Правила безопасности и профилактика травматизма в футболе. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы футболистов. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Организация и методика проведения занятий. Роль тренера в обеспечении безопасности учебно-тренировочных занятий и соревнований.

8. Физиологические основы тренировки в футболе. Утомление и факторы, влияющие на работоспособность футболистов. Режимы тренировочных нагрузок. Влияние тренировочной и соревновательной деятельности на здоровье спортсменов. Благоприятные периоды развития физических качеств и освоения технико-тактических и тактических приемов футбола. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовленности футболистов.

9. Методы, задачи и содержание спортивной подготовки футболистов. Методы, задачи и содержание подготовки футболистов различного возраста и квалификации. Целостный и расчлененный методы технико-тактической и тактической подготовки. Методы формирования физических качеств футболистов (равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой,

соревновательный). Особенности определения объемов и интенсивности тренировочных нагрузок.

10. Технико-тактическая подготовка. Задачи, методы и основные средства технико-тактической подготовки футболистов. Особенности индивидуальной технико-тактической подготовки футболистов различных игровых амплуа. Подготовка на различных этапах многолетней тренировки. Дальнейшее изучение новых приемов игры, совершенствование вариантов их выполнения. Разнообразие технико-тактических действий. Контрольные задания и тесты специальной (технической) подготовленности футболистов различных возрастов учебно-тренировочных групп.

11. Тактическая подготовка. Классификация тактики игры в футбол. Оценка эффективности тактики. Тактическое мышление и его составляющие: внимание, ориентировка, восприятие, оценка и переработка информации, прогнозирование развития игровых ситуаций (действий партнеров и соперников), нахождение оптимальных вариантов тактических решений. Методы обучения и совершенствования индивидуальных и групповых тактических действий в защите и нападении, в процессе игры и при стандартных положениях. Управление командой во время соревнований (установка на игру, разбор игры, тактика замен).

12. Физическая подготовка. Цели и задачи физической подготовки футболистов (общей и специальной). Методика развития силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости и гибкости. Методические особенности подбора и применения средств физической подготовки в условиях учебно-тренировочных сборов. Контроль физической подготовленности футболистов.

13. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Значение и роль планирования, учета и контроля в деле управления учебно-тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Виды учета и контроля: этапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля проделанной работы. Дневник футболиста, его значение в общем процессе управления спортивной подготовленностью футболистов.

14. Гигиена и режим питания футболистов. Понятие о гигиене труда, отдыха и восстановления после нагрузок. Гигиена обуви, одежды и мест учебно-тренировочных занятий и соревнований. Понятие о спортивном режиме, его значении в жизнедеятельности спортсменов и рекомендации по его выполнению футболистами. Питание – содержание и его значение для спортсменов-футболистов. Калорийность продуктов питания, их усвоение организмом. Энерготраты в процессе физической нагрузки. Рекомендуемые меню питания спортсменов различного возраста и уровня подготовленности в различные периоды тренировки и в разные времена года.

15. Восстановительные мероприятия. Система восстановительных средств: педагогические, медико-биологические, психологические после учебно-тренировочных занятий и соревновательных матчей.

5.5. Программный материал учебно-тренировочных занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства

Физическая подготовка.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка и в движении.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800м. Кроссы от 1000 до 3000м, 6-и и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Спортивные игры.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах основными стилями, подъёмы, спуски, повороты, торможения. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

Плавание. Освоение одного из стилей плавания. Старты и повороты, Плавание без учета времени на 25, 50, 100м и более. Эстафеты и игры с мячом на воде. Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

Упражнение для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно придвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). Тоже с ведением мяча.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.).

Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.

Для вратарей: рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высокого летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча.

Техническая и технико-тактическая подготовка.

Техника передвижения. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнёру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением).

Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

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

Остановки мяча. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой временными способами,

выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя 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 игрой обстановкой.

Обманные движения (финты). 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. Совершенствование техники ловли, переходов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в нападении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка.

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

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

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

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 партнёров в обороне.

Психологическая подготовка.

Цель: готовность соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий,

совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

Основные методы: разъяснение, моделирование игровых ситуаций, где необходимо преодолевать интеллектуальные, физические трудности.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные, мероприятия

Занимающиеся на тапе совершенствования спортивного мастерства проходят медицинские и лечебные процедуры в спортивных диспансерах не менее 2-ух раз в год. Такие мероприятия позволяют устанавливать состояние здоровья спортсменов, функциональное состояние, физическое развитие и подготовленность футболистов, а также принимать меры к профилактике и лечению заболеваний.

На основании полученных врачом данных тренеры могут вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам футбол относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей могут быть несколько повышены суточные нормы воды и поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественные процессы восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (компливит, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления. Значительную роль в ускорении процессов восстановления особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа.

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

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

Теоретическая подготовка.

1. Систематизация технико-тактических средств футбола. Термины и терминология футбола. Классификация тактики игры в футбол.
2. Итоги спортивного сезона и актуальные вопросы развития футбола Информация о событиях прошедшего спортивного сезона в России, в мире. Новое в содержании игры (в технике, тактике, психологии, физической подготовленности).

3. Физиологические основы тренировки в футболе. Утомление и факторы, влияющие на работоспособность футболистов. Режимы тренировочных нагрузок. Влияние тренировочной и соревновательной деятельности на здоровье спортсменов. Благоприятные периоды развития физических качеств и освоения технико-тактических и тактических приемов футбола. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовленности футболистов.
4. Методы, задачи и содержание спортивной подготовки футболистов. Методы, задачи и содержание подготовки футболистов различного возраста и квалификации. Целостный и расчлененный методы технико-тактической и тактической подготовки. Методы формирования физических качеств футболистов (равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный). Особенности определения объемов и интенсивности тренировочных нагрузок.
5. Технико-тактическая подготовка. Задачи, методы и основные средства технико-тактической подготовки футболистов. Особенности индивидуальной технико-тактической подготовки футболистов различных игровых амплуа. Подготовка на различных этапах многолетней тренировки. Дальнейшее изучение новых приемов игры, совершенствование вариантов их выполнения. Разнообразие технико-тактических действий. Контрольные задания и тесты специальной (технической) подготовленности футболистов различных возрастов учебно-тренировочных групп.
6. Тактическая подготовка. Классификация тактики игры в футбол. Оценка эффективности тактики. Тактическое мышление и его составляющие: внимание, ориентировка, восприятие, оценка и переработка информации, прогнозирование развития игровых ситуаций (действий партнеров и соперников), нахождение оптимальных вариантов тактических решений. Методы обучения и совершенствования индивидуальных и групповых тактических действий в защите и нападении, в процессе игры и при стандартных положениях. Управление командой во время соревнований (установка на игру, разбор игры, тактика замен).
7. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Значение и роль планирования, учета и контроля в деле управления учебно-тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Виды учета и контроля: этапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля проделанной работы. Дневник футболиста, его значение в общем процессе управления спортивной подготовленностью футболистов.
8. Восстановительные мероприятия. Система восстановительных средств: педагогические, медико-биологические, психологические после учебно-тренировочных занятий и соревновательных матчей.

5.6. Программный материал учебно-тренировочных занятий для этапа высшего спортивного мастерства

Физическая подготовка.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.

Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка и в движении.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800м. Кроссы от 1000 до 3000м, 6-и и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Спортивные игры.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах основными стилями, подъёмы, спуски, повороты, торможения. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

Плавание. Освоение одного из стилей плавания. Старты и повороты, Плавание без учета времени на 25, 50, 100м и более. Эстафеты и игры с мячом на воде. Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта.

Упражнение для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях

стойками, неподвижными или медленно придвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). Тоже с ведением мяча.

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.).

Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.

Для вратарей: рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высокого летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча.

Техническая и технико-тактическая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.

Техника владения мячом. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов, отбора мяча с учетом игрового ампула, 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 владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических ситуаций.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения.

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

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

Командные действия. Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростная обводка и др.).

Изменение тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

Тактика защиты.

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

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

Командные действия. Совершенствование технико-тактического мастерства в игра с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

Психологическая подготовка.

Цель: готовность соревновательной деятельности, требующей волевых усилий для преодоления внешних и внутренних препятствий, совершенствование эмоциональных свойств личности, развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

Основные методы: разъяснение, моделирование игровых ситуаций, где необходимо преодолевать интеллектуальные, физические трудности.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные, мероприятия

Занимающиеся на тапе совершенствования спортивного мастерства проходят медицинские и лечебные процедуры в спортивных диспансерах не менее 2-ух раз в год. Такие мероприятия позволяют устанавливать состояние здоровья спортсменов, функциональное состояние, физическое развитие и подготовленность футболистов, а также принимать меры к профилактике и лечению заболеваний.

На основании полученных врачом данных тренеры могут вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам футбол относится

к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей могут быть несколько повышены суточные нормы воды и поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественные процессы восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (компливит, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления. Значительную роль в ускорении процессов восстановления особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа.

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

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

Теоретическая подготовка.

9. Систематизация технико-тактических средств футбола. Термины и терминология футбола. Классификация тактики игры в футбол.
10. Итоги спортивного сезона и актуальные вопросы развития футбола Информация о событиях прошедшего спортивного сезона в России, в мире. Новое в содержании игры (в технике, тактике, психологии, физической подготовленности).
11. Физиологические основы тренировки в футболе. Утомление и факторы, влияющие на работоспособность футболистов. Режимы тренировочных нагрузок. Влияние тренировочной и соревновательной деятельности на здоровье спортсменов. Благоприятные периоды развития физических качеств и освоения технико-тактических и тактических приемов футбола. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовленности футболистов.
12. Методы, задачи и содержание спортивной подготовки футболистов. Методы, задачи и содержание подготовки футболистов различного возраста и квалификации. Целостный и расчлененный методы технико-тактической и тактической подготовки. Методы формирования физических качеств футболистов (равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный). Особенности определения объемов и интенсивности тренировочных нагрузок.
13. Технико-тактическая подготовка. Задачи, методы и основные средства технико-тактической подготовки футболистов. Особенности индивидуальной технико-тактической подготовки футболистов различных игровых амплуа. Подготовка на различных этапах многолетней тренировки. Дальнейшее изучение новых приемов игры, совершенствование вариантов их выполнения. Разнообразие технико-тактических действий. Контрольные задания и тесты специальной (технической) подготовленности футболистов различных возрастов учебно-тренировочных групп.
14. Тактическая подготовка. Классификация тактики игры в футбол. Оценка эффективности тактики. Тактическое мышление и его составляющие: внимание, ориентировка, восприятие, оценка и переработка информации,

прогнозирование развития игровых ситуаций (действий партнеров и соперников), нахождение оптимальных вариантов тактических решений. Методы обучения и совершенствования индивидуальных и групповых тактических действий в защите и нападении, в процессе игры и при стандартных положениях. Управление командой во время соревнований (установка на игру, разбор игры, тактика замен).

15. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса. Значение и роль планирования, учета и контроля в деле управления учебно-тренировочным процессом. Виды планирования: перспективное, текущее и оперативное. Виды учета и контроля: этапный, текущий и оперативный. Содержание и документы учета и контроля проделанной работы. Дневник футболиста, его значение в общем процессе управления спортивной подготовленностью футболистов.
16. Восстановительные мероприятия. Система восстановительных средств: педагогические, медико-биологические, психологические после учебно-тренировочных занятий и соревновательных матчей.

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	17	16	15	15	11	9
Специальная физическая подготовка (%)	0	0	8	10	11	11
Участие в спортивных соревнованиях (%)	0	0	7	8	11	11
Техническая подготовка (%)	47	45	37	20	11	9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2	2	7	11	15	20
Инструкторская и суейская практика (%)	0	0	2	3	4	3
Медиинские, медико-биологические, всстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5	5	4	10	11	11
Интегральная подготовка (%)	29	32	20	23	26	26
	100	100	100	100	100	100

Этап начальной подготовки				
	До года		Свыше года	
Кол-во часов в неделю	4,5	6	6	8
Кол-во недель	52	52	52	52
Кол-во часов в год	234	312	312	416

НП (до года 4,5ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	3,3	**39,8**
Техническая подготовка	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	9,2	**110,0**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	0,4	**4,7**
Медиинские, медико-биологические, всстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,7	**11,7**
Интегральная подготовка	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	**67,9**

НП (до года 6ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	**53,0**
Техническая подготовка	12,2	12,2	12,2	12,2	12,2	12,2	12,2	12,2	12,2	12,2	12,2	12,2	**146,6**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	**6,2**
Медиинские, медико-биологические, всстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	**15,6**
Интегральная подготовка	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	**90,5**

НП (свыше года 6ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	**49,9**
Техническая подготовка	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	**140,4**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	**6,2**
Медиинские, медико-биологические, всстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	1,3	**15,6**
Интегральная подготовка	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	8,3	**99,8**

НП (свыше года 8ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	**66,6**
Техническая подготовка	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	**187,2**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	**8,3**
Медиинские, медико-биологические, всстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2,0							2,6				**20,8**
Интегральная подготовка	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	11,1	**133,1**

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До трех лет		Свыше трех лет	
Кол-во часов в неделю	10	12	12	16
Кол-во недель	52	52	52	52
Кол-во часов в год	520	624	624	832

УТЭ (до 3-х лет 10ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	6,5	**78,0**
Специальная физическая подготовка	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	**41,6**
Участие в спортивных соревнованиях	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	**36,4**
Техническая подготовка	16,0	16,0	16,0	16,0	16,0	16,0	16,0	16,0	16,0	16,0	16,0	16,0	**192,4**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	**36,4**
Инструкторская и судейская практика	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	0,9	**10,4**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	**20,8**
Интегральная подготовка	8,7	8,7	8,7	8,7	8,7	8,7	8,7	8,7	8,7	8,7	8,7	8,7	**104,0**

УТЭ (до 3-х лет 12ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	**93,6**
Специальная физическая подготовка	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	**49,9**
Участие в спортивных соревнованиях	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	**43,7**
Техническая подготовка	19,2	19,2	19,2	19,2	19,2	19,2	19,2	19,2	19,2	19,2	19,2	19,2	**230,9**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	3,6	**43,7**
Инструкторская и судейская практика	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	**12,5**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	**25,0**
Интегральная подготовка	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	**124,8**

УТЭ (свыше 3-х лет 12ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	7,8	**93,6**
Специальная физическая подготовка	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	**62,4**
Участие в спортивных соревнованиях	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	4,2	**49,9**
Техническая подготовка	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	**124,8**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	**68,6**
Инструкторская и судейская практика	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6	**18,7**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	5,2	**62,4**
Интегральная подготовка	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	12,0	**143,5**

УТЭ (свыше 3-х лет 16ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	**124,8**
Специальная физическая подготовка	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	**83,2**
Участие в спортивных соревнованиях	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	**66,6**
Техническая подготовка	13,9	13,9	13,9	13,9	13,9	13,9	13,9	13,9	13,9	13,9	13,9	13,9	**166,4**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	**91,5**
Инструкторская и судейская практика	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	**25,0**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	6,9	**83,2**
Интегральная подготовка	15,9	15,9	15,9	15,9	15,9	15,9	15,9	15,9	15,9	15,9	15,9	15,9	**191,4**

Этап совершенствования спортивногомастерства		
Кол-во часов в неделю	16	18
Кол-во недель	52	52
Кол-во часов в год	832	936

ССМ (16ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	**91,5**
Специальная физическая подготовка	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	**91,5**
Участие в спортивных соревнованиях	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	**91,5**
Техническая подготовка	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	**91,5**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	10,4	**124,8**
Инструкторская и судейская практика	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	2,8	**33,3**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	7,6	**91,5**
Интегральная подготовка	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	18,0	**216,3**

ССМ (18ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	**103,0**
Специальная физическая подготовка	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	**103,0**
Участие в спортивных соревнованиях	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	**103,0**
Техническая подготовка	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	**103,0**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	11,7	**140,4**
Инструкторская и судейская практика	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	**37,4**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	**103,0**
Интегральная подготовка	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	**243,4**

Этап высшего спортивного мастерства		
Кол-во часов в неделю	18	24
Кол-во недель	52	52
Кол-во часов в год	936	1248

ВСМ (18ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	**84,2**
Специальная физическая подготовка	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	**103,0**
Участие в спортивных соревнованиях	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	**103,0**
Техническая подготовка	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	7,0	**84,2**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	15,6	**187,2**
Инструкторская и судейская практика	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	2,3	**28,1**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	8,6	**103,0**
Интегральная подготовка	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	20,3	**243,4**

ВСМ (24ч)	янв	фев	мар	апр	май	июн	июл	авг	сен	окт	ноя	дек	
Общая физическая подготовка	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	**112,3**
Специальная физическая подготовка	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	**137,3**
Участие в спортивных соревнованиях	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	**137,3**
Техническая подготовка	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	9,4	**112,3**
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	20,8	**249,6**
Инструкторская и судейская практика	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	**37,4**
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	11,4	**137,3**
Интегральная подготовка	27,0	27,0	27,0	27,0	27,0	27,0	27,0	27,0	27,0	27,0	27,0	27,0	**324,5**

6. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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

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

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

7. Меры по обеспечению техники безопасности при проведении тренировочных занятий

За своевременное информирование спортсменов о правилах безопасного поведения на тренировочных занятиях и за обеспечение безопасных условий проведения таких занятий для жизни и здоровья занимающихся отвечает прикрепленный тренер.

Тренером проводится обязательный инструктаж футболистов о правилах безопасного поведения на занятиях при включении в группу до первого участия в тренировочных занятиях, а также периодически в процессе проводимых занятий. Кроме того, по мере необходимости тренер проводит индивидуальные беседы о безопасном поведении на тренировочных занятиях с теми футболистами, которые не демонстрируют необходимых навыков такого поведения.

К основным сведениям о безопасном поведении на занятиях относится информация о гигиенических требованиях к спортивной экипировке (одежде, обуви), о необходимости и порядке осуществления гигиенических процедур до и после занятий, о правилах приема воды и пищи в связи с участием в тренировочных и соревновательных мероприятиях, о необходимости своевременного информирования тренера об отклонениях в самочувствии, об исключении опасных ситуаций, связанных с некорректным использованием спортивного инвентаря (различных препятствий, снарядов и предметов для метаний, резиновых амортизаторов, отягощений, гимнастических снарядов и др.), о способах профилактики травмирования и травмоопасных столкновений во время двигательной деятельности.

Во время занятий с футболистами тренером обеспечивается постоянный контроль за пригодностью мест занятий, используемого оборудования и инвентаря, поведением занимающихся, выполнением ими двигательных заданий. Исключаются потенциально опасные взаимодействия спортсменов (встречные метания, острые контактные игровые действия и др.). Используются только адекватные возможностям занимающихся физические упражнения и нагрузки. Осуществляется контроль состояния футболистов в процессе двигательной деятельности и своевременное ее прекращение при наличии признаков утомления, свидетельствующих о приближении к уровню большой в физиологическом отношении нагрузки.

8. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

8.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие футбольного поля;

наличие игрового зала;

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)[1];

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

[1] с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ 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 (2х5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1х2 м или 1х1 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

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

Обеспечение спортивной экипировкой

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

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 обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комплект	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

8.2. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Повышение квалификации тренеров и тренеров-преподавателей осуществляется по дополнительным образовательным программам от 16 до 249 часов в различных формах:

- краткосрочное тематическое обучение;
- тематические и проблемные семинары;
- длительное обучение для углубленного изучения актуальных проблем или приобретения профессиональных навыков;
- самостоятельное обучение;
- обучение по индивидуальным программам;
- лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы;
- круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом;
- выездные занятия, консультации;
- выполнение аттестационной, дипломной, проектной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом, которые завершаются итоговой аттестацией.

Итоговая аттестация по программам повышения квалификации

проводится в форме, определяемой организацией самостоятельно. Как правило, такими формами являются:

- зачет;
- экзамен;
- защита реферата;
- итоговое тестирование и другие.

Слушателям, успешно освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ о квалификации в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

Организация профессиональной переподготовки тренеров и иных специалистов в области физической культуры и спорта Профессиональная переподготовка организуется с целью подготовки специалистов для выполнения нового вида профессиональной деятельности, осуществляемая по образовательным программам от 250 часов. Форма и сроки обучения рекомендуется устанавливать в соответствии с целями обучения и в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

Рекомендуется установить, что уровень образования тренеров и иных специалистов в области физической культуры и спорта, проходящих профессиональную переподготовку, должен быть не ниже уровня образования, требуемого для нового вида профессиональной деятельности.

Освоение программ профессиональной переподготовки тренеров и иных специалистов в области физической культуры и спорта предусматривает обязательную итоговую аттестацию, организуемую в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

Итоговая аттестация может состоять из одного или нескольких аттестационных испытаний: итоговый экзамен и/или защита итоговой аттестационной работы. По решению аттестационной комиссии, слушателям, успешно выполнившим требования образовательной программы и прошедшим аттестационные испытания, выдается документ об образовании в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

8.3. Иные условия реализации Программы

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-

тренировочного процесса).

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

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

8.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Методическое обеспечение как процесс интегрирует в себе такие виды методической деятельности, как методическое руководство, методическая помощь, создание методической продукции, методическое обучение.

Методическое обеспечение в ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец» – это система взаимодействия методиста с педагогическими кадрами внутри и вне своего учреждения, включая:

методическое оснащение (программами, методическими разработками, дидактическими пособиями);

внедрение в практику более эффективных методик, технологий;

систему информирования, просвещения и обучения кадров;

совместный анализ качества деятельности и ее результатов.

Составной частью учебно-методического комплекса являются:

1. методическое обеспечение: планы конспекты занятий, журналы, инструкции, контрольные и контрольно-переводные нормативы, специальная литература по различным видам спорта и т.д.;

2. дидактическое обеспечение: секундомеры, компьютер, ноутбук, ксерокс, принтер, телевизор;

3. психологическое обеспечение: анкеты, тесты;

4. консультативно-методическая и информационная работа: работа по самообразованию тренеров, тренерские советы, аттестация педагогических работников.

Для организации информационного процесса используются дистанционные технологии: размещение материалов на сайте ГАУ ДО РО «СШОР «Олимпиец» и в социальной сети ВКонтакте.

9. Перечень информационного обеспечения

9.1. Список литературных источников

1. Быстров В.А. Основы обучения и тренировки юных футболистов Библиотечка тренера.– М.: Терра- Спорт, 2006. – 369с.
2. Григорьян М. Р. Новая методика оценки координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов в условиях соревновательной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 4 – С. 37
3. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения. М.: Советский спорт, 2009. 176 с.
4. Красников А.А. Основы теории спортивных соревнований. М.: Советский спорт, 2005. 145с.
5. Кузнецов А. А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Профиздат, 2011. – 407 с.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник / под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
7. Лалаков Г.С. Развитие специальной выносливости квалифицированных футболистов с использованием допустимых тренировочных нагрузок // Теория и практикафизической культуры. – 2005. – № 10 – С.36 – 38.
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
9. Макеев, А.Н. Силовая подготовка юных футболистов.– М.: Дрофа, 2008. – 216с.
10. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник / А.М. Максименко. – М.: Издательство Физическая культура, 2005. – 532 с.
11. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: Учебник для спец. Вузов. – М.: ФГУП «Известия», 2001. – 3-е издан, (или 1- 2).
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3-е изд. СПб.: Издательство «Лань», 2005. 160с.
13. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Методика, упражнения, психология.– Псков: Псковская типография, 2003. – 267с.
14. Мукалляпов А.Г. Развитие спортивных способностей юных футболистов.– Учебное пособие. – Челябинск, 2006. – 214с.
15. Никитушкина Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе. – Учебно-методическое пособие. – М.: Спорт, 2019. – 320с.
16. Перепекин В.А. Комплексное применение средств восстановления в тренировке футболистов //Теория и практика физической культуры. – 2006. – С. 35– 36. 65
17. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 808 с.
18. Пшебыльский В. Исследования проблемы подготовки спортивного резерва в футболе на основе природосообразной стратегии организации многолетней

подготовки юного футболиста// Теория и практика физической культуры. – 2007.– № 4. – С.8-10.
19. Савин В.П. Теория и методика футбола. Учебник. – М.: Академия, 2006. – 468с.
20. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 480 с.
21. Черепанов С.И. Модель построения тренировки футболистов на промежуточном этапе подготовки //Футбол. – 2006. - №8 – С. 10-21.
22. Чирва Б.Г. Аналитические закономерности игры в футбол как основа для выбора тактики игры и построения технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 7 – С.28-32

9.2. Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации - www.minsport.gov.ru
2. Всемирное антидопинговое агентство - www.wada-ama.org
3. Российское антидопинговое агентство - www.rusada.ru
4. Библиотека международной спортивной информации - www.bmsi.ru
5. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта - www.Lesgaft.spb.ru
6. Всероссийская федерация футбола России - http://rusathletics.info