

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ДИГОРСКОГО
РАЙОНА РСО-АЛАНИЯ ИМ.А.С.ФАДЗАЕВА

363410, РСО - Алания, Дигорский район, г. Дигора, ул. Абаева 6 «б», togoev.2019@mail.ru / факс- 88673390552



Приказ № 29 от «31» 04 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФУТБОЛУ**

(Разработано в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 г. № 1000)

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

(Зарегистрировано в Минюсте России 13.12.2022 N 71480) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» от 14.12.2022 N 1230.



Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 3 года;

-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

Автор - составитель:

Тотоева Инга Владимировна - заместитель директора по УВР

Дигора 2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общее положение
- 1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины).....
- 1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки...
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....
- 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....
- 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки..
- 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
- 2.4. Годовой учебно- тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно- тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....
- 2.5. Календарный план воспитательной работы
- 2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
- 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....
- 2.8. Планы медицинских, медико- биологических мероприятий и применения восстановительных средств
3. Система контроля
- 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....
- 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....
- 3.3. Контрольные и контрольно- переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....
4. Рабочая программа.....
- 4.1. Программный материал для учебно- тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....
- 4.2. Учебно- тематический план
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....
- 6.1. Материально- технические условия.....
- 6.2. Кадровые условия реализации программы.....
- 6.3. Информационно- методические условия.....

I. Общие положения

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

Наименование спортивной дисциплины в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер - код вида спорта

« Футбол»

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
Футбол	001	001	2	6	1	1	Я

Программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» МАУ ДО «СШ Дигорского района РСО- Алания им.А.С.Фадзаева» (далее – учреждение) разработана в соответствии :

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ "О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки ».
- Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Реализация Программы по виду спорта «Футбол» направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные

соревнования, в том числе в целях включения в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (ч.1 ст.84 Федерального закона « 273- ФЗ).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. Этап начальной подготовки (далее НП);
2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ).

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Целью реализации 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.

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

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

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

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

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

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

Задачи различаются в зависимости от этапа подготовки

Этап начальной подготовки. На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Если число желающих заниматься превышает план - комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о спортивной ориентации детей на занятия футболом в группах начальной подготовки на основе комплексной оценки соответствия двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям футбола. Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям футболом,
- формирование у них устойчивого интереса,
- мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение необходимыми навыками по футболу;
- обучение основам техники и тактики игры и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие общей выносливости,
- быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочный этап. Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, проявивших способности к футболу, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающихся контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке, а так же по результату, показанному на соревнованиях в течение сезона.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- освоение и совершенствование техники и тактики игры;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие координации и общей выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по футболу

ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

По популярности и распространённости на планете футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире.

Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ, которые делают ее такой популярной. Футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна.

В результате занятий футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются

мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока.

Футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной технике каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Занятия футболом расширяют возможности эстетического воздействия на занимающихся, развивая у спортсменов стремление к физической красоте, к творческим проявлениям, к эстетически оправданному поведению. Сегодня красота футбола олицетворяется не только в демонстрации техники, в исполнительском мастерстве отдельных игроков, в эффективном завершении игровых эпизодов. Чувство прекрасного вызывают и сам процесс игры, его композиция, коллективизм и взаимодействия игроков.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Футбол - игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов.

Например, одной из закономерностей в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация, которая сможет развиваться и совершенствоваться только при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях. Чем больше число повторений, тем прочнее образ.

Тренер-преподаватель должен понимать, что у мальчиков и девочек есть своя специфическая психология, особый ряд взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов, и тренировки с ними не должны быть уменьшенными копиями тренировок взрослых спортсменов.

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

Основной целью организаций, осуществляющих спортивную подготовку, является подготовка спортивного резерва в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) этап начальной подготовки;
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

Этап начальной подготовки. К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку в спортивно-оздоровительных группах, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом, прошедшие отбор и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе работа направлена на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов футбола, обучение основам тактики игры.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол.

Содержание этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми МАОУ ДО«Спортивная школа Дигорского района РСО- Алания им.А.С.Фадзаева» в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Эффективность работы школы зависит от правильного выбора задач каждого этапа и их преемственности.

Задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья;
- формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «футбол»;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей в том числе в виде спорта «футбол»;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- обучение умению тренироваться.

Задачи учебно-тренировочного этапа

- (начальная специализация):

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

- (углубленная специализация):

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

В школу принимаются дети, при предъявлении медицинского заключения (справки) о состоянии здоровья ребенка, свидетельствующего об отсутствии противопоказаний к занятиям футболом.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки Спортивная школа использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта футбол;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

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».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Таблица 1
(Приложение № 1 к ФССП)

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 спортивной специализации)	4-5	10	12

При комплектовании учебно – тренировочных групп в СШ учитывается :

- 1- возрастные закономерности становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объем недельной тренировочной нагрузки; Выполнение нормативов по ОФП и СФП;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося ; (пп. 4.1. Приказа № 634)
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «футбол».(п.36 и п. 42 Приказа № 1144н).
2. возможен перевод обучающегося из других организаций (пп.4.2. Приказа № 634)
3. максимальная наполняемость) учебно – тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся (пп. 4.3. Приказа № 634)

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Важным в тренировке спортсменов является раздел о допустимых нагрузках. При этом руководящим должно стать положение – достижение только необходимых показателей. Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры

тренировочных нагрузок. Например, при выполнении любого игрового упражнения одновременно совершенствуется:

- техника футбола;
- тактика футбола;
- специальная физическая подготовленность (активизируются аэробные и анаэробные механизмы энергообеспечения, средняя ЧСС повышается до 170-200 уд./мин, концентрация молочной кислоты увеличивается в отдельные моменты до 12мМ и т.д.);
- психическая подготовленность (например, преодоление утомления в специализированных тренировочных упражнениях).

В основу многолетней подготовки футболистов должны быть положены особенности возрастного развития организма. Так, в возрасте от 10 до 15 лет, когда в организме юных спортсменов происходят бурные морфофункциональные перестройки, обусловленные половым созреванием, по мере увеличения возраста отмечается увеличение способности к выполнению тренировочных нагрузок, направленных на развитие различных видов выносливости. В возрастном периоде от 16 до 18 лет и старше футболисты способны выполнять достаточно жесткие, по своим рабочим параметрам, тренировочные нагрузки, характерные для квалифицированных футболистов

Таблица № 2
(приложение № 2 к ФССП)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-12	12-16
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-624	624-832

На всех этапах подготовки юных футболистов тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей ребят, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений.

С самого начала спортивного пути необходимо приучать детей к выполнению должных объемов тренировочной работы, благодаря чему закладывается надлежащий фундамент базовой подготовки. Педагогическая и психологическая установки на освоение повышенных требований уже на этапе начальной спортивной специализации (возраст 12-16 лет, спортивная квалификация) не только позволяют создать благоприятный физиологический фон для роста спортивных достижений, но и обеспечить более планомерный переход к тренировочным нагрузкам последующих этапов многолетней тренировки.

В зависимости от периода подготовки (подготовительный, переходный, соревновательный) начиная с учебно – тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно – тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться а пределах годового учебно – тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки (п.46 Приказа № 999).

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

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на этап начальной подготовки дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения занимающиеся сдают предусмотренные программой спортивной подготовки нормативы.

Выполнение программы по каждому году обучения и требования по общей и специальной физической подготовке, показанный спортивный результат в соревнованиях служат основными критериями работы отдельного тренера.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые занятия; индивидуальные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов согласно ФССП

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера. В школе ведется сотрудничество с общеобразовательными школами, в связи, с чем имеется возможность проведения двухразовых тренировок и выполнения тренировочных параметров в полном объеме.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Наиболее ощутимым резервом повышения мастерства футболистов является индивидуальная подготовка. Для устранения разночтений целесообразно уточнить существующие терминологические понятия «индивидуальная тренировка», «индивидуальная подготовка», «индивидуализированная тренировка».

Индивидуальная тренировка — это целенаправленное (планомерное и систематическое) воздействие, осуществляемое при выполнении тренировочных и соревновательных упражнений, на конкретные компоненты подготовленности футболиста в целом с целью их дальнейшего

развития или совершенствования. Индивидуальная тренировка — это тренировка по индивидуальному плану, выполнение индивидуальных заданий. Она может осуществляться в рамках командных, групповых и индивидуальных занятий.

Индивидуальная подготовка — педагогически направленный процесс развития или совершенствования подготовленности (мастерства) футболиста в целом, включающий всю совокупность факторов, связанных с тренировкой, соревнованиями, восстановлением, с помощью которых достигается готовность футболиста к играм.

Индивидуализированная тренировка — это управляемый педагогический процесс, при котором выбор средств, методов, условий тренировки учитывает достигнутый уровень развития способностей, потенциальные возможности для совершенствования игровых, двигательных, психомоторных качеств, избранный игровой профиль футболиста и реализуется в процессе общекомандной тренировки.

В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 30% от общего объема тренировочных нагрузок.

Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого футболиста.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Таблица 3
(приложение № 3 к ФССП)

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14

2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		
2.4.	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Спортивные соревнования

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

В таблице 6 отражены планируемые показатели соревновательной деятельности, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

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

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

Основные соревнования. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмены ориентируются на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Таблица 4
(приложение № 4 к ФССП)

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

К участию в спортивных соревнованиях к обучающимся, проходящим спортивную подготовку предъявляются следующие требования:

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся 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).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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.

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.

В работе с юными футболистами 9-12 лет не предусматривается четкая периодизация тренировочного процесса в годичном цикле, т.к. основная направленность тренировки – обучающая. Для более старших групп в годичном цикле выделяются три периода – подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период

Задача этого периода - обеспечить разностороннюю физическую подготовку юных спортсменов и на этой основе совершенствовать технико-тактическое мастерство. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

Этот период характерен большим объемом тренировки по сравнению с соревновательным периодом. Большой объем тренировки создает необходимые предпосылки для сдвигов во всех системах организма и двигательных навыках.

В начале подготовительного периода, когда совершенствуются в основном аэробные возможности, планируются малоинтенсивные и длительные нагрузки. В основном используется непрерывный вид работы (равномерный, переменный). Кроссы, игровые упражнения выполняются с интенсивностью от умеренной до субмаксимальной.

С самого начала большой объем отводится упражнениям, развивающим силу, выносливость, ловкость и в меньшей степени скорость.

К концу этапа завершается подготовка к проведению состязаний и адаптация организма юных спортсменов к большим напряжениям, предъявляемым состязанием.

Значительно увеличивается внимание к СФП, прежде всего к скоростно-силовой. В полном объеме выполняются упражнения в технике и тактике, шире применяются упражнения для развития быстроты и всех ее составляющих (быстрота движений, реакции, мышления), развитие специальной выносливости. Планируются нагрузки аэробно-анаэробной направленности.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный (табл.5).

Таблица5.

<i>Общеподготовительный этап</i>	<i>Специально-подготовительный этап</i>
<p>Основная направленность характеризуется созданием и развитием предпосылок приобретения спортивной формы.</p> <p>Физическая подготовка направлена на повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие необходимых физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость). Удельный вес ОФП превышает объем упражнений по СФП.</p> <p>Технико-тактическая подготовка направлена на восстановление и совершенствование двигательных навыков и тактических действий и освоение новых. Удельный вес средств ОФП несколько превышает объем упражнений по СФП. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют к организму менее жесткие требования (повторному, равномерному, переменному, игровому).</p>	<p>Основная направленность на непосредственное становление спортивной формы.</p> <p>Физическая подготовка направлена на дальнейшее повышение функциональных возможностей юных футболистов и развитие специальных физических качеств (с учетом специфики вида спорта).</p> <p>Технико-тактическая подготовка направлена на углубленное совершенствование специальных навыков и расширение их объема. Основным средством служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Более широко используется интервальный и соревновательный методы. Постепенно повышается доля тренировочных игр, но они не должны подменять тренировочной работы.</p> <p>В системе недельных микроциклов после двух недель с более высокой общей нагрузкой и интенсивностью необходимо планировать разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.</p>

Соревновательный период продолжается 5-6 месяцев.

Цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и реализация ее в максимальных результатах.

В соревновательном периоде в основном планируются тренировочные нагрузки с преимущественной направленностью на развитие анаэробных возможностей.

В соревновательном периоде рекомендуется предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью 4-6 недель. Его целесообразно проводить в оздоровительно-спортивном лагере или на учебно-тренировочном сборе. В зависимости от уровня подготовленности юных спортсменов преимущественная направленность промежуточного этапа носит общий или специальный характер.

Физическая подготовка связана с обеспечением и поддержанием ее наивысшего уровня на

протяжении всего периода.

Техническая подготовка – на совершенствование ранее изученных приемов.

Тактическая подготовка направлена на повышение уровня тактического мышления, в командных видах спорта – на взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение эффективными тактическими комбинациями.

Удельный вес средств общей и специальной физической подготовки не должен существенно снижаться по сравнению со специально-подготовительным этапом. В тренировке наиболее широко используют игровой, соревновательный и повторный методы.

Переходный период.

В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и высокой интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание уровня физической подготовленности и расширение двигательных навыков (предпочтение отдается развитию качества ловкости).

Основными средствами являются подвижные игры, плавание, лыжи, акробатика. Параллельно устраняются недостатки в технической и тактической подготовленности, отмеченные в процессе соревнований, продолжается совершенствование наиболее эффективных индивидуальных технико-тактических навыков.

В этом периоде спортсмены должны пройти курс диспансеризации, если необходимо лечение и профилактику.

Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки по годам обучения, с учетом соотношения средств общей физической, специальной и спортивно-технической подготовки. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах. Тематический учебный план на 52 недели тренировочных занятий МАОУ ДО «СШ Дигорского района РСО- Алания им.А.С.Фадзаева» приведен в табл.6

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

**Таблица 6
(приложение № 5 к ФССП)**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11
3.	Спортивные соревнования (%)	-	-	7-8	7-8
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	1-2	1-2	7-9	11-13
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11
8	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на видах подготовки. Из года в год на этапах подготовки повышается удельный вес нагрузок на общую, специальную, техническую, теоретическую и тактическую подготовку. Но при этом меняется процентное соотношение общей физической подготовки к специальной физической подготовки, в сторону увеличения последней.

Распределение времени учебного плана на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней подготовки.

При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы (конкретного возраста), условия работы, результаты выполнения предыдущих планов, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

План на очередной год для каждой учебной группы разрабатывается в соответствии с учебным планом данной программы. При его составлении учитывается, что, начиная с тренировочной группы, в годичном цикле занятий выделяются три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график спортивной подготовки на год, рабочие планы и конспекты тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Планирование учебно-тренировочных занятий в период пребывания юных футболистов на сборах и в спортивно-оздоровительном лагере осуществляется в соответствии с программой. Практические занятия проводятся, как правило, два раза в день (в первой и во второй половине дня). Также ежедневно предусматривается утренняя зарядка продолжительностью до 45 мин специальной направленности.

Учет учебно-тренировочной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, спортивные результаты. Помимо этого тренер ведет отчетность в установленном порядке.

Программный материал для всех групп занимающихся распределен в соответствии с возрастными особенностями игроков, их общей физической и спортивной подготовленностью и рассчитан на творческий подход со стороны тренеров к его освоению.

Требования в современном футболе настолько возросли, что рассчитывать на достижение высоких спортивных показателей могут лишь спортсмены, у которых *высокий уровень физической, технико-тактической и морально-волевой подготовленности сочетается с глубокими теоретическими знаниями.*

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

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

Длительность теоретического занятия в форме бесед планируется продолжительностью 20-30 мин, в остальных формах (лекция, доклад, сообщение семинар) длительность занятия – от 45 до 90 мин. На теоретических занятиях следует широко применять наглядные пособия (учебные кинофильмы, видеозаписи, фотографии, плакаты, схемы и т.д.). Весьма полезно, чтобы все занимающиеся группы (команды) читали специальные газеты и журналы по вопросам теории и методики футбола с последующим общим их обсуждением.

Практический материал программы изучается на групповых тренировочных занятиях, в процессе соревнований, а также при выполнении индивидуальных и домашних заданий.

Во всех возрастных группах большое внимание должно уделяться ***физической подготовке***.

Для правильного планирования и осуществления тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности

этапы развития высшей нервной деятельности, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий футболом.

При составлении комплексов общеразвивающих упражнений необходимо учитывать их воздействие, как на отдельные мышечные группы, так и на весь организм в целом, чередовать упражнения для мышц рук с упражнениями для мышц ног, упражнения для мышц спины с упражнениями для мышц брюшного пресса, менять исходные положения и т.п.

При планировании тренировочных нагрузок во всех возрастных группах необходимо учитывать особенности энергообеспечения мышечной деятельности юных футболистов и во всех случаях учитывать режим выполнения упражнений (интенсивность, продолжительность работы, длительность отдыха и количество повторений).

Специальная физическая подготовка должна развивать физические качества, способности, специфичные для футбола, и содействовать быстрейшему освоению технических приемов. В младших группах она осуществляется в основном за счет применения упражнений, совершенствующих тактическое и техническое мастерство футболистов, а в подростковом и юношеском возрасте, кроме того, в тренировочных и календарных играх. Об уровне физической подготовленности судят по результатам выполнения контрольных нормативов, которые введены для каждой возрастной группы.

Оценивая результаты в отдельных видах физической подготовки, тренер должен учитывать индивидуальные особенности и биологический возраст футболистов и устранять недостатки с помощью индивидуальных заданий.

При совершенствовании технических приемов важно постоянно усложнять условия выполнения, максимально приближая их к игровым. Следует учитывать, что эффективность совершенствования технического мастерства юных футболистов значительно выше при использовании в тренировках подсобного инвентаря; средств, срочной информации.

Тактическая подготовка играет ведущую роль в становлении мастерства юных футболистов. Как всякий целенаправленный педагогический процесс, тактическая подготовка имеет конкретные задачи:

1. Создать предпосылки для успешного обучения тактике игры (развитие необходимых способностей и качеств).
2. Формировать тактические умения в процессе обучения техническим приемам.
3. Обеспечить высокую степень надежности технических приемов игры в сложных условиях.
4. Владеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите.
5. Совершенствовать тактические умения с учетом игрового амплуа футболиста в команде.
6. Формировать умения эффективно использовать технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперника, внешние условия).
7. Развивать способности к быстрым переключениям в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.
8. Изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность.
9. Изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.
10. Изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевою подготовленность.
11. Изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Таким образом, тактическая подготовка по своему характеру является одним из сложных этапов спортивной тренировки, который требует серьезного, повседневного и творческого труда.

Обязательным компонентом подготовки юных футболистов являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования между группами подготовки, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, республиканские и всероссийские соревнования с участием команд различных возрастов.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13-14 лет. Учебным планом отводится на это специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности занимающихся спортивной школы по футболу составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовке кандидатов в сборные команды и команды мастеров.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической и технико-тактической, а также теоретической подготовке.

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»

Таблица №7

№ п/п	Вид спортивной подготовки и иные спортивные мероприятия	Этапы и год подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)				
		<i>НП-1</i>	<i>НП-2</i>	<i>НП-3</i>	<i>УТ-1</i>	<i>УТ-2</i>	<i>УТ-3</i>	<i>УТ-4</i>	<i>УТ-5</i>
	Часов в неделю	6	6	8	10	12	12	14	16
	Максимальная продолжительность одного занятия	2	2	2	3	3	3	3	3
	Наполняемость групп (чел.)	14	14	14	12	12	12	12	12
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	47	47	62	78	95	95	109	125
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	-	-	-	36	44	44	80	92
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	36	43	43	50	58
4.	Техническая подготовка (ч.)	140	140	188	193	230	230	146	166
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	2	3	22	24	24	69	73
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	3	3	3	10	13	13	15	20
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	1	2	5	7	7	10	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	3	3	3	3	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	5	6	6	7	8
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	5	6	6	7	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	3	3	3	5	7	7	20	23
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	3	3	6	7	7	7	29	34
13.	Интегральная подготовка (ч.)	110	110	146	115	138	138	182	206
	Итого (ч)*	312	312	416	520	624	624	728	832

**Дополнительные программы спортивной подготовки по видам спорта предусматривают самостоятельную работу по спортивной подготовке. Объем самостоятельной работы составляет 10-20% от общего объема учебного плана по виду спорта.*

2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Длительность пребывания юного спортсмена в спортивной школе и высокая интенсивность тренировочных занятий, постоянно растущий объем и сложность учебной программы в общеобразовательной школе, острый дефицит свободного времени, частые стрессовые ситуации, связанные с участием в соревнованиях, - все эти факторы предъявляют очень высокие требования к физическому и психическому состоянию футболистов. Иногда их воздействие оказывается непосильным для спортсмена и тогда неизбежно снижение спортивных результатов или успеваемости в школе, а иногда и обоих показателей. Подобные нежелательные явления не только отрицательно сказываются на спортивных успехах, но и в значительной мере могут осложнить его будущее. Вот почему важна целенаправленная и систематическая воспитательная работа в спортивной школе, которая окажет благотворное влияние и на спортивные достижения, и на дальнейший жизнь путь спортсменов.

Планирование воспитательной работы.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от четкости ее планирования, от умения тренера-преподавателя ставить на каждом этапе педагогического процесса конкретные воспитательные задачи, используя для их решения богатый арсенал форм, средств и методов.

Основным документом планирования является общешкольный план воспитательной работы.

Тренер должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию трудовых навыков, организованности и требовательности к себе, бережного отношения к собственности (месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю).

Главными воспитательными факторами в этой работе должны быть:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов, взаимопомощь;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

Наибольшие возможности воспитательного воздействия на юных спортсменов тренер-преподаватель получает во время пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, школьных и групповых праздников, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается активность юного спортсмена, чувство коллективизма, теснее и многообразнее становятся контакты спортсменов. Подготовка к таким вечерам стимулирует спортсменов повышать свою эрудицию. Этим же целям служат и фотовитрины, фотоальбомы, стенды славы сборных команд, правильно подобранные книги, журналы, видеофильмы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

Определенное значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям, хотя их место в системе подготовки юных спортсменов невелико. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у спортсмена морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологической подготовленности спортсмена. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в специальном журнале не только спортивные результаты своих воспитанников, но комментировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена перед соревнованием не только на определенный результат, но и на проявление конкретных морально-волевых качеств.

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 8

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 виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	культура поведения 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 организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

Общие представления о допингах

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных в спорте. (ч.1 ст.26 Федерального закона №329-ФЗ).

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

-проведение ежегодных семинаров, лекций, уроков для спортсменов, а также родительских собраний;

-ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

-ежегодная оценка уровня знаний.

Антидопинговая правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены обязаны их соблюдать.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
3. Фальсификация любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица и др.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, процедуре допинг-контроля, должна быть размещена на информационном стенде спортивной организации.

28
План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Таблица № 9

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

Обучающиеся под роспись знакомятся с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Футбол». (п.5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ)

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. (п.41 Приказа № 999).

В футбольных школах должна проводиться подготовка занимающихся к работе в качестве инструктора – помощника тренера-преподавателя, а также к судейству соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд).

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

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера. И т.д.

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

1. Составить положение о проведении первенства школы по футболу.
2. Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем.
3. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований.
5. Судить игры в качестве судьи в поле.

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

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

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

Примерная темы начального обучения

Таблица № 10

Теоретические основы судейства.

Тема	Краткое содержание
История футбола и футбольного арбитража	Основные тенденции в развитии футбола. Особенности зарождения и развития футбола в Казани. История судейства в футболе.
Теоретические основы судейского мастерства. Правила игры	Изучение Правил игры. Требования к единой трактовке правил.
Практические навыки судейского мастерства	- изучение жестов - правила владения свистком - перемещения на поле
Искусство коммуникации как один из важнейших элементов контроля и управления игрой	Коммуникация и ее составляющие: - устное общение; - действие; - разговор, манера разговора, тон голоса, темп речи; - запрет и распоряжение ; - сочувствие и понимание; - «разговор свистком»; - доверие к судье до игры, в игре и после ее окончания; - «удобный» и «неудобный» судья; - сохранение доверия; - тесты проверки судьи игроками (психологический, «профессиональный», «административный»); - «язык» тела; - внешность (внешний вид); - поза (положение тела); - жесты; - мимика и выражение лица.
Теория и практика единоборств в свете современных тенденций в футболе	- теория и практика единоборств в современном спорте; - взаимосвязь характера нарушения и характера наказания за нарушение Правил. - опасная атака соперника (критерии); - принципы, критерии и подходы к оценке правильных и неправильных единоборств; - технический фол; - квалификация умысла (критерии); - грубость и агрессивность; - структура и содержание неправильного технического приема - мнение судьи как решающий фактор принятия решения; - симуляция (критерии); - мелкий («невидимый») фол; - захваты и задержки;

	<p align="center">- Последовательность в принятии решений – залог успешного управления игрой и основа поддержания авторитета судейской бригады:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проблема «избирательности» судейских решений в квалификации нарушений с использованием «мелкого» фола, задержки, захвата; - профилактика нарушений; - предвидение и упреждение нарушений при введении мяча в игру со стандартных положений (последовательность действий судьи в предупреждении и упреждении нарушений; механизм взаимодействия судьи с ассистентами в этих ситуациях); - штрафной за нарушение Правил игры; - изменения в Правилах игры; - изменения в Правилах игры (по материалам заседания Международного Совета)
Тестирование	- тестирование по знанию Правил

Организация инструкторской и судейской практики:

Учебно-тренировочные группы (13-14 лет)

Организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроения на месте и в движении, размыкания. Принятие рапорта.

Судейство игр, в процессе занятия.

Учебно-тренировочные группы (15-16 лет)

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

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

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района, города.

1	УТГ-2	уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером.
2	УТГ-3	<ul style="list-style-type: none"> - необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений другими учениками; - находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов; - уметь составлять конспект занятий и проводить вместе с тренером разминку в группе; - совместно с тренером принимать участие в судействе учебных игр в своей группе; - уметь вести прокол соревнований.
3	УТГ-4-5	<ul style="list-style-type: none"> - привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами младших возрастов; - привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах.

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий

Неотъемлемой частью современной теории спорта является контроль, который включает в себя медико-биологическую. Для получения объективной информации необходимо использовать следующие виды контроля:

- этапный;
- текущий;
- оперативный.

Этапный контроль определяет изменения состояния обучающихся под влиянием относительно длительного периода тренировочных воздействий. С его помощью определяется стратегия на последующий период занятий.

Текущий контроль - срочный тренировочный эффект после нескольких тренировочных занятий, это оценка результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, анализ изменений уровня подготовленности спортсменов, уровня развития техники и тактики (*выполнение элемента за неделю и т.д. Объем тренировочных нагрузок за неделю и т.д.*)

Оперативный контроль позволяет оценить состояние занимающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить коррекцию тренировочных воздействий.

Основными задачами медико-биологического обеспечения (МБО) школ являются:

- контроль состояния здоровья юных футболистов;
- оказание экстренной медицинской помощи при возникновении ситуаций, угрожающих жизни;
- предупреждение травм и их рецидивов, профилактика травматизма, лечение травм опорно-двигательного аппарата и восстановление после них с помощью средств и методов, разрешенных в педиатрической практике;
- диспансеризация занимающихся в соответствии с утвержденными методическими рекомендациями;
- медицинское сопровождение тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
- борьба с применением допинга в футболе.

МБО осуществляют силами медицинского персонала школ и привлекаемых в нужных случаях специалистов. Необходимо 2 раза в год обеспечить углубленное медицинское обследование всех учащихся спортивной школы.

Обязательный минимум, позволяющий качественно оказывать медицинскую помощь, включает в себя оборудование для оказания экстренной медицинской помощи: аппарат ЭКГ, портативный аппарат для искусственной вентиляции легких, термометр, тонометр, стетоскоп, компрессионный ингалятор, кровоостанавливающий жгут, пневматические шины, костыли, носилки, дефибриллятор, жесткий шейный корсет, ротовой воздуховод, набор для внутривенных инъекций, стерильный шовный набор, стойку, систему для переливания, канюли различных диаметров, солевые растворы не менее 4 литров, ВИЧ-укладку.

В стандартное оснащение должны также входить: ростометр, весы, сантиметровая лента, калиперометр, холодильник, автоклав для дезинфекции инструментов.

В целях предупреждения нарушений здоровья у обучающихся спортивной школы по футболу рекомендуется предусматривать:

1) диспансерное обследование в Республиканском центре медицинской профилактики МЗ РТ) не менее 1 раз в течение учебного года;

2) регулярные врачебно-педагогические наблюдения за реакцией и переносимостью тренировок юными футболистами, адаптацией организма спортсменов на объем и интенсивность физических нагрузок в соответствии с биологическим возрастом;

В целях предупреждения нарушений здоровья у обучающихся спортивной школы по футболу рекомендуется предусматривать:

3) диспансерное обследование в Республиканском центре медицинской профилактики МЗ РТ) не менее 1 раз в течение учебного года;

4) регулярные врачебно-педагогические наблюдения за реакцией и переносимостью тренировок юными футболистами, адаптацией организма спортсменов на объем и интенсивность физических нагрузок в соответствии с биологическим возрастом;

5) дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, а также после перенесенных травм и заболеваний юных футболистов;

6) контроль использования обучающимися фармакологических средств.

Официально принятые требования к правильно заполненной справке-допуску:

1) справка выдается или только на тренировки, или только на соревнование с указанием даты его проведения;

2) справка действительна только для предоставления в спортивную школу по указанному виду спорта;

3) справка действительна только в течение указанного в ней срока;

4) справка должна содержать 2 (две) печати: круглую личную печать врача и треугольную печать учреждения (справка-допуск к соревнованиям, проходящим за пределами места проживания футболиста, дополнительно заверяется круглой печатью учреждения);

Особое внимание следует уделить борьбе с применением некоторых препаратов, искусственно стимулирующих функциональные системы организма.

Юные футболисты должны знать, что допинг разрушает организм спортсменов, приводит к хроническим заболеваниям.

Борьбу с допингом ведут спортивные федерации, в том числе Российский футбольный союз.

Рано или поздно принимающий допинг футболист будет пойман и дисквалифицирован, кроме того, ему может грозить уголовное преследование.

Содержание тренировочной работы в СШ по футболу должно быть направлено на освоение техники и тактики игровых действий. Установлено, что для эффективного обучения футболу необходимо, чтобы физическое состояние юных игроков было оптимальным и их нервно-мышечный аппарат не находился в состоянии утомления. Особенно это касается состояния игроков 6–12 лет, у которых каждое занятие – это учебный урок. Чрезмерные тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки приводят к хроническому переутомлению нервно-мышечного аппарата. Правильная регуляция активности различных мышц в таких условиях невозможна, из-за чего биомеханическая структура приема нарушается.

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий.

В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств.

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Спортивно-оздоровительный этап			
Преимущественно средства и мероприятия этапа начальной подготовки и, в зависимости от сложности тренировочно-соревновательной деятельности, средства учебно-тренировочного этапа			
Этап начальной подготовки			
Развитие физических качеств с учетом Специфики вида спорта, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации), Этап совершенствования спортивного мастерства			
Передтренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение	3 мин
		Разминка	10-20 мин
		Массаж	5-15 мин
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C 3 мин Само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего, Локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе тренировки
		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание)	3-8 мин
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин Само-и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа послетренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону)	8-10 мин
		Душ-теплый, умеренно холодный, теплый	5-10 мин
		Сеансы аэроионотерапий	5 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция

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

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

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

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

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

Педагогические средства восстановления включают:

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

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера, чередование средств ОФП и психорегуляции.

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

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

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

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

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

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

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

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

несколько физических средств восстановления. При этом необходимо соблюдать однонаправленный характер воздействия на организм.

Примечание: Обеспечение безопасности юных футболистов – это важнейшая задача тренировок. Для ее решения необходимо, чтобы в каждой СШ был врач.

III. Система контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

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

- *На этапе начальной подготовки:*

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить

уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «футбол»;

получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать

антидопинговые правила;

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

- *На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

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

Таким образом, 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.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных

комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в

спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль за уровнем физической, спортивно-технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности спортсмена. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, выполнения которых должны достигнуть обучающиеся на соответствующем году обучения. Установление количественных (качественных) показателей позволяет определить разносторонность и специальную подготовленность юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки.

Контроль за уровнем физической подготовленности осуществляется в процессе проведения педагогического тестирования, которое предусматривает оценку стартовой и дистанционной скорости, прыгучести и выносливости.

3.3. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «футбол» и включают:

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

Таблица 12
(приложение № 6 к ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
1.1	Челночный бег 3x10 м	с	Не более		Не более	
			-	-	9,30	10,30
1.2	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более		Не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
1.3	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			-	-	6,0	6,50
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			100	90	120	110
2.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»						
2.1	Ведение мяча 10 м	с	Не более		Не более	
			3,20	3,40	3,00	3,20
2.2	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	Не более		Не более	
			-	-	8,60	8,80
2.3	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	Не более		Не более	
			-	-	11,6	11,8
2.4	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	Количество попаданий	Не менее		Не менее	
			-	-	5	4
3.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
3.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			100	90	110	105
4.Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»						
4.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более		Не более	
			2,35	2,50	2,30	2,40
4.2	Челночный бег 5x6 м	с	Не более		Не более	
			12,4	12,6	12,2	12,4
4.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			100	90	110	105

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

Таблица 13 (приложение
№ 7 к ФССП)

№п/п	Упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			8,70	9,00
1.3	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,40	5,60
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			160	140
1.5	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	См	Не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
	Ведение мяча 10 м	с	Не более	
			2,60	2,80
	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	Не более	
			7,80	8,00
	Ведение мяча 3x10 м	с	Не более	
			10,00	10,30
	Удар на точность по воротам (10 ударов)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
	Передача мяча в «коридор»м (10 попыток)	Количество попаданий	Не менее	
			5	4
	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	Не менее	
			8	6
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
	Бег на 10 м с высокого старта	с	Не более	
			2,20	2,30
	Бег на 30 м	с	Не более	
			5,40	5,60
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	Не менее	
			160	140
	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			8,70	9,00
4. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»				
	Прыжок в высоту с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			20	16
	Челночный бег 104м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	Не менее	
			29,40	32,60
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Не устанавливается		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды- «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»		

IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол».
Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу
спортивной подготовки.

Планирование подготовки

Тренировочный процесс осуществляется на основе следующих документов: перспективный план (на несколько лет), годовой план (на учебный год), рабочий план (на каждый месяц и недельный цикл), конспект занятия (на каждую тренировку), индивидуальный план (на отдельного футболиста).

Перспективное планирование

Перспективное планирование осуществляется начиная с этапа специализации. План составляют на 2-3 года для футболистов младшего возраста (12-15 лет) и на 3-4 года – для учебных групп старшего возраста.

Перспективный план должен включать следующие основные разделы (примерная форма перспективного плана:

1. Краткая характеристика учебной группы.
2. Цель и основные задачи на планируемый период.
3. Этапы подготовки, их продолжительность, основная направленность процесса тренировки на этапах.
4. Основные соревнования, планируемые результаты в каждом году.
5. Контрольные спортивно-технические показатели (нормативы) по годам (отражаются требования к подготовленности юных футболистов).
6. Общее число тренировочных дней, занятий, дней соревнований и отдыха по годам подготовки.
7. Общие и специфические параметры тренировочной нагрузки.
8. Комплектование учебной группы.
9. Педагогический и врачебный контроль (система и сроки комплексного контроля, в том числе диспансеризации).
10. График учебно-тренировочных сборов и места занятий.

Перспективный план предусматривает постепенное повышение сложности решаемых задач и волнообразное увеличение объема и интенсивности нагрузки, дифференцированное для различных возрастных групп. При этом возрастание спортивных нагрузок планируется с таким расчетом, чтобы каждый период следующего годичного цикла начинался, и заканчивался на более высоком уровне, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла.

Этапное и текущее планирование

Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц. В месячном плане уточняется содержание и направленность тренировки, раскрывается объем и динамика нагрузки.

Месячная схема распределения спортивных нагрузок реализуется в рамках тренировочных и соревновательных микроциклов. Наиболее оптимальными в подготовке юных футболистов являются недельные микроциклы.

К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. В этом цикле нагрузки варьируются между двумя днями отдыха, повторяясь затем примерно в том же порядке после отдыха. Состязание здесь является только средством тренировки. Основная цель – обеспечить повышение тренированности и развитие спортивной формы.

Межигровым именуется цикл, в котором нагрузка варьируется между двумя состязаниями. Здесь состязание уже выступает преимущественно как цель тренировки. Основной задачей соревновательного (межигрового) микроцикла является повышение (или поддержание) достигнутого уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и

обеспечение оптимальной подготовки к следующей игре.

Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки;
- особенности этапов и периодов;
- состояния спортивной формы игроков;
- технико-тактической подготовленности футболистов;
- необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной

связи между ними;

- общего режима деятельности (особенно учебной);
- климатических условий и некоторых других.

Наиболее существенным и объективным фактором является взаимодействие процессов утомления и восстановления, которые разворачиваются в организме спортсменов и обуславливают чередование нагрузок и отдыха, а также изменение величины и характера нагрузок в микроцикле.

В микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы:

- повторность применения нагрузок,
- постепенность повышения нагрузок,
- волнообразность распределения нагрузки.

С физиологической точки зрения принцип повторности основывается на необходимости повторных воздействий для соответствующих изменений и перестроений в органах и системах. С педагогической – только повторностью обеспечивается становление и совершенствование необходимых умений и навыков.

Так воздействие каждого последующего тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, то повторность должна быть оптимальной и гарантировать восстановление и рост работоспособности. В группах старших возрастов периодически допускается проведение занятий на фоне частичного недовосстановления. Во время последующего обязательного отдыха, возможно, получить мощный подъем работоспособности.

Ориентировочные программы построения тренировочных микроциклов по направленности и динамике нагрузки для юных футболистов на этапах подготовки представлены в таблицах 14-17.

Ориентировочная программа недельного микроцикла для групп начальной подготовки, 6 ч в неделю

Таблица 14

День Мкц	Преимущественная направленность	Доз-ка (мин)	Нагрузка
1-й день	Развитие скорости: эстафеты, подвижные игры, «челночный бег». Обучение технике ведения мяча и обводки. Игра в мини-футбол 3х3	90	Средняя
2-й день	Развитие ловкости и координации движения: элементы акробатики, эстафеты. Подвижные игры. Обучение индивидуальным тактическим действиям (выбор места, открывания, передачи мяча). Спортивные игры, мини-футбол	90	Средняя
3-й день	Теория согласно тематического плана. Развитие гибкости и скорости: эстафеты, «челночный бег», игры с мячом. Обучение технике ударов по мячу и остановок мяча. Обучение индивидуальным тактическим действиям: спортивные игры, мини-футбол.	90	Средняя

**Ориентировочная программа недельного микроцикла
для групп начальной подготовки, 7 ч в неделю**

Таблица 15

День Мкц	Преимущественная направленность	Доз- ка (мин)	Нагрузка
1-й день	Развитие гибкости и ловкости: эстафеты, элементы акробатики, подвижные игры. Обучение технике ведения и ударов по мячу. Игра в мини-футбол	90	Средняя
2-й день	Развитие быстроты: эстафеты, подвижные игры, «челночный бег». Обучение элементам индивидуальной и групповой тактике: спортивные игры, игра в мини-футбол.	90	Средняя
3-й день	Повышение общей физической подготовленности: спортивные и подвижные игры. Обучение технике ведения мяча и обводки.	45	Средняя
4-й день	Теория согласно тематического плана. Развитие гибкости и ловкости: эстафеты, элементы акробатики, подвижные игры, игры с мячом. Обучение элементам индивидуальной и групповой тактике: спортивные игры, игра в мини-футбол.	90	средняя

**Ориентировочная программа недельного микроцикла
для учебно-тренировочных групп, 10 ч в неделю**

Таблица 16

День Мкц	Преимущественная направленность	Доз- ка (мин)	Нагрузка
1-й день	Развитие ловкости: акробатические упражнения, игры. Повышение индивидуального технического мастерства: ведение мяча, обманные движения, удары по мячу ногой.	90	Средняя
2-й день	Развитие быстроты, гибкости: эстафеты, подвижные игры, «челночный бег», старты. Обучение технике передач мяча в движении, игра в стенку	90	Средняя
3-й	Активный отдых	45	Малая
4-й день	Теория согласно тематического плана. Развитие общей выносливости. Кроссовая или лыжная подготовка, плавание, подвижные игры, эстафеты. Мини-футбол	90	большая
5-й день	Развитие гибкости и ловкости: эстафеты, элементы акробатики, подвижные игры, игры с мячом. Обучение элементам индивидуальной и групповой тактике: спортивные игры, игра в мини-футбол	90	средняя

**Ориентировочная программа недельного микроцикла
для учебно-тренировочных групп, 12 ч в неделю**

Таблица 17

День Мкц	Преимущественная направленность	Доз- ка (мин)	Нагрузка
1-й день	Развитие ловкости: акробатические упражнения, игры. Повышение индивидуального технического мастерства: ведение мяча, обманные движения, удары по мячу ногой.	90	Средняя

2-й день	Развитие быстроты, гибкости: эстафеты, подвижные игры, «челночный бег», старты. Обучение технике передач мяча в движении, игра в стенку	90	Средняя
3-й день	1. Развитие ловкости. Акробатические упражнения. Подвижные игры, эстафеты с мячом. 2. Совершенствование индивидуального технического мастерства. Удары по цели на точность попадания. Совершенствование передач.	30 60	малая
4-й день	Теория согласно тематического плана. Развитие гибкости и ловкости: эстафеты, элементы акробатики, подвижные игры, игры с мячом. Обучение элементам индивидуальной и групповой тактике: спортивные игры, игра в мини-футбол.	90	средняя
5-й день	Развитие общей выносливости. Кроссовая или лыжная подготовка, плавание, подвижные игры, эстафеты. Мини-футбол	90	большая
6-й	Активный отдых		
7-й день	Совершенствование технико-тактических навыков в контрольных или товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям)	90	средняя

Ориентировочные программы построения тренировочных микроциклов по направленности и динамике нагрузки на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода и соревновательном периоде для юных футболистов на этапах подготовки (специализации) представлены в таблицах 18-20.

**Ориентировочная программа недельного микроцикла для учебно-тренировочных групп
в обще-подготовительном периоде, 12 ч в неделю**

Таблица 18

День Мкц	Преимущественная направленность	Доз-ка (мин)	Нагрузка
1-й день	1. Теоретическое занятие – согласно тематическому планированию.	45	малая
	2. Совершенствование технико-тактических приемов. Удары и передачи мяча головой в процессе игровых упражнений.	45	
2-й день	1. Развитие скоростно-силовых качеств. Старты, ускорения, прыжковые упражнения, акробатические упражнения, упражнения с отягощениями.	45	средняя
	2. Учебно-тренировочная игра. Игра с тактическим заданием: выбор места, «закрывание» и «открывание», смена мест.	45	
3-й день	1. Развитие специальной выносливости. Спортивные и подвижные игры. Эстафета с мячом.	60	большая
	2. Мини-футбол.	75	

4-й день	1. Развитие ловкости. Акробатические упражнения. Подвижные игры, эстафеты с мячом. 2. Совершенствование индивидуального технического мастерства. Удары по цели на точность попадания. Совершенствование передач.	30 60	малая
5-й день	1. Развитие общей выносливости. Кроссовая или лыжная подготовка, плавание, подвижные игры, эстафеты. 2. Мини-футбол	75 60	большая
6-й день	Активный отдых. Восстановительные мероприятия.		
7-й день	Совершенствование технико-тактических навыков в контрольных или товарищеских играх (применительно к конкретным климатическим условиям)	90	средняя

**Ориентировочная программа недельного микроцикла для учебно-тренировочных групп
в специально-подготовительном периоде, 12 часов в неделю**

Таблица 19

Дни Мкц	Преимущественная направленность	Доз-ка (мин)	Нагрузка
1-й день	Комплексное развитие двигательных качеств посредством круговой тренировки	90	средняя
2-й день	1. Техничко-тактическая подготовка – штрафные и угловые удары, действия игроков обороны и нападения 2. Мини-футбол или двухсторонняя игра	45 45	средняя
3-й день	1. Скоростно-силовая подготовка. Рывки, ускорения, прыжки, упражнения с весом, партнером, толчки плечом партнера. 2. Игровые упражнения 5x3, 4x3, 3x2.	45 45	большая
4-й день	1. Теоретическое занятие – согласно тематическому планированию. 2. Совершенствование индивидуального технического мастерства (удары по мячу с лета и полулета)	45 45	малая
5-й день	Совершенствование общей и специальной выносливости в упражнениях с мячом (игра 3x3 с четырьмя воротами, 5x5, эстафеты с мячом)	90	большая
6-й день	Активный отдых. Восстановительные мероприятия		
7-й день	Техничко-тактическая подготовка в учебно-тренировочных играх	90	средняя

**Ориентировочная программа недельного микроцикла для учебно-тренировочных групп
в соревновательном периоде, 12 часов в неделю**

Таблица 20

Дни Мкц	Преимущественная направленность	Доз- ка (мин)	Нагрузка
1-й день	Активный отдых. Восстановительные мероприятия. Совершенствование индивидуального технического мастерства игроков, не принимающих участия в календарной игре		
2-й день	1. Теория – разбор игры. 2. Совершенствование индивидуального технического мастерства (с учетом слабых и сильных сторон подготовки).	45 45	средняя
3-й день	1. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения с отягощением, прыжковые упражнения. Бег по наклонной плоскости. 2. Техничко-тактическая подготовка. Упражнение «игра в стенку», игровые упражнения 3x3, 4x3, 3x2	45 45	большая
4-й день	Совершенствование техники игры с учетом занимаемого места в команде.	90	малая
5-й день	Комплексное совершенствование двигательных качеств (специальная выносливость и атлетическая подготовка).	90	средняя
6-й день	Индивидуальная и групповая тактическая подготовка. Совершенствование действий игроков при розыгрыше угловых, штрафных и свободных ударов.	90	малая
7-й день	Установка на игру. Календарная игра.	90	большая

Пример программы «втягивающего» микроцикла подготовительного периода на этапе совершенствования спортивного мастерства (табл. 21).

Программа «втягивающего» микроцикла

Таблица 21

День МкЦ	Тренировочные задания
1-й день	<p>Разминка: стретчинг и жонглирование мячом любой частью тела – 15 мин.</p> <p>Основная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Равномерный бег трусцой с ЧСС не более 150 уд./мин – 15 мин. - Стретчинг, индивидуальный и в парах – 10 мин. - Работа на силовых тренажерах (по одному подходу на основные мышечные группы, в каждом подходе – по 10–12 повторений, пауза отдыха между подходами – 30 с) - Стретчинг – 10 мин

2-й день	<p>Разминка: стретчинг и игра в ручной мяч – 15 мин.</p> <p>Основная часть.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Переменный бег с максимальной ЧСС не более 160 уд./мин – 20 мин. - Стретчинг, индивидуальный и в парах – 10 мин. - Повторный бег прыжками с усилием 50–70% максимума на отрезках 30–50 м, (6 повторений, пауза отдыха между повторениями – до 1 мин). - Жонглирование мячом любыми частями тела – 10 с, 20 с, 30 с, 40 с, 50 с, 60 с, 50 с, 40 с, 30 с, 20 с, 10 с. - Стретчинг и силовые упражнения – 10 мин
3-й день	<ul style="list-style-type: none"> - Бег трусцой – 10 мин, стретчинг и беговые упражнения. <p>Акробатические упражнения: направленные на освоение умений управлять своим телом во времени и пространстве, улучшению работы вестибулярного аппарата, сочетая вращение тела как вокруг вертикальной, так и вокруг горизонтальной оси. Выполнение этих упражнений способствует воспитанию таких физических качеств, как ловкость, гибкость, прыгучесть. Проведение этих упражнений не требует использования снарядов.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Стойка на лопатках. <p><i>Техника выполнения.</i> И.п. – упор присев. Выполнить перекат назад. В конце переката опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище прямое, локти широко не разводить.</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Мост» из положения лежа на спине. <p><i>Техника выполнения.</i> Лечь на спину, стопы незначительно развернуть наружу. Руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться. Удерживать положение 5–6 с. Потом медленно вернуться в и.п. Время удержания позы постепенно увеличивать. Полностью разгибать ноги и стараться перенести массу тела (ОЦТ) на руки. Во время разучивания упражнения необходима страховка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Кувырок вперед. <p><i>Техника выполнения.</i> Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30–40 см), выпрямляя ноги, перенести ОЦМ на руки. Сгибая руки, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев. Игровое упражнение: N против N игроков на площадке 15–30 м – 20 мин, разделенной на две зоны; завести мяч на бровку, 2 повторения по 15 мин, пассивная пауза – 2 мин.</p> <p>Стретчинг и силовые упражнения – 10 мин</p>

4-й день	<p>- Стретчинг, индивидуальный и в парах – 10 мин.</p> <p>- Бег с равномерной скоростью при средней ЧСС 150–160 уд./мин – 25 мин.</p> <p>- Стретчинг и работа на силовых тренажерах (повторение работы первого дня в тренажерном зале) – 25 мин.</p> <p>- Бег трусцой – 5 мин</p>
5-й день	<p>Упражнения для развития координационных способностей футболистов (гимнастический зал) – 40 мин.</p> <p>- И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок с поворотом на 90° влево; 2 – прыжок с поворотом на 90° вправо;</p> <p>3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо; 5 – прыжок с поворотом на 270° влево;</p> <p>6 – прыжок с поворотом на 270° вправо; 7 – прыжок с поворотом на 360° влево; 8 – прыжок с поворотом на 360° вправо.</p> <p>При выполнении прыжков максимально активизировать голеностопный сустав. Можно выполнять с различными положениями рук.</p> <p>- И.п. – основная стойка. На счет 1 – прыжок «шпагат» (правая нога вперед), на счет 2 – прыжок «шпагат» (левая нога вперед), на счет 3–4 – два прыжка «шпагат» (ноги в сторону). Следить за положением таза, соблюдать ритм, помогать руками.</p> <p>- И.п. – стоя боком, руки на поясе. На счет 1–4 – бег скрестным шагом (2 шага); 5 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 6 – прыжок на правую ногу, левая в скрестном положении сзади; 7 – прыжок с поворотом на 90°, ноги врозь; 8 – прыжок на левую ногу, правая в скрестном положении сзади. То же самое – в другую сторону.</p> <p>Увеличивать темп движений по мере выполнения упражнения</p> <p>- Бег с изменением направления движения по числу хлопков.</p> <p>Если 1 хлопок – поворот направо, 2 хлопка – поворот налево. Хлопать четко.</p> <p>- И.п. – полуприсед. На счет 1 – прыжок в полуприсед; 2 – прыжок в основную стойку; 3 – прыжок с поворотом на 180° влево; 4 – прыжок с поворотом на 180° вправо (приземление в глубокий присед). Помогать руками (тянуться вперед). Соблюдать ритм прыжков (между прыжками не должно быть длительных пауз).</p> <p>- И.п. – основная стойка. На счет 1 – прыжок на правую ногу;</p> <p>2 – прыжок на 2 ноги; 3 – прыжок с поворотом на 360° влево;</p> <p>4 – прыжок с поворотом на 360° влево.</p> <p>- И.п. – стоя левым боком. На счет 1–6 – бег скрестным шагом; на счет 7–8 – прыжок на 180–360° (для футболистов 6–7 лет). Для футболистов 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться сделать «колесо» (с левой руки), у кого не получается – кувырок. Затем – из и.п. стоя правым боком вперед: на счет 1–6 – бег скрестным шагом (другим боком); 7–8 – прыжок на 180–360° (для футболистов 6–7 лет). Для футболистов 8–9 лет вместо прыжка можно попытаться выполнить «колесо» (с правой руки) или кувырок вперед.</p>

	<p>- И.п. – полуприсед, руки сзади. Бег в исходном положении на 10–15 м. Следить за положением таза.</p> <p>- И.п. – полуприсед. На счет 1–3 – ходьба «гусиным шагом» вперед; 4 – поворот через левое плечо (в положении глубокого приседа); 5–7 – ходьба «гусиным шагом» назад; 8 – поворот через правое плечо (в положении глубокого приседа); 9–11 – прыжки в приседе вперед; 12 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) влево; 13–15 – прыжки в приседе назад; 16 – прыжок поворотом на 180° (в приседе) вправо.</p> <p>- Прыжки на одной или двух ногах в игре «классики». Число квадратов и распределение цифр на них определяют возрастом юных футболистов.</p> <p>Водное поло, плавание – 30 мин</p>
6-й день	<p>- гандбол, N против N игроков – 10 мин.</p> <p>- Стретчинг – 10 мин.</p> <p>- Рывки с мячами на отрезках 30 м, 25 м, 20 м, 15 м, 10 м, 15 м, 30 м, 50 м.</p> <p>- Игра 3 тайма по 15 мин с заданиями: а) быстрый выход из обороны; б) ограничение касаний при завершении атак; в) игра по правилам футбола.</p> <p>- Стретчинг – 10 мин</p>
7-й день	<p>- Отдых восстановительные мероприятия</p>

Планирование тренировочного занятия

Основной формой организации обучения и тренировки является тренировочное занятие). Он строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебно-тренировочного процесса. К занятиям предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным. Включать задачи: воспитательные, развивающие.
2. Содержание тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения и совершенствования, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное тренировочное занятие должен иметь неразрывную связь с предшествующими и последующими занятиями.

Длительность занятия колеблется от 45 мин до трех и более часов. Все тренировки различаются по своей направленности, но в большинстве случаев они имеют комплексный характер.

Структура тренировочного занятия предусматривает три части: *подготовительную, основную и заключительную.*

Подготовительная часть.

Главная цель подготовительной части – организация и функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности - выполнению основной задачи занятия, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. В ней используют строевые и порядковые, общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры. Упражнения следует проводить без больших пауз, в разнообразном сочетании, добиваясь разностороннего воздействия на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Перед началом тренировочного занятия необходимо сообщить занимающимся задачи урока. Норма нагрузка по энергозатратам подготовительной части составляет 15%.

Задачи подготовительной части:

- педагогическая подготовка (концентрация внимания);
- психологическая настройка (расклад, объяснение задач);
- функциональная настройка (повышение температуры тела, скорость сокращения

мышц увеличивается до 20%);

С точки зрения физиологии различают два вида разминки: общую и специальную.

Общая разминка подготавливает к напряженной мышечной деятельности весь организм и, в частности, опорно-двигательный аппарат включает в себя простые и знакомые упражнения умеренной интенсивности.

Однако для выполнения неизбежных в ходе матча или интенсивной тренировки мгновенных стартов, сложных движений с мячом, быстрой оценки возникающей ситуации подобной разминки недостаточно, следовательно, целью специальной разминки является подготовка спортсмена к специфической деятельности, которая с одной стороны, подведет организм к оптимальной функциональной готовности, скоординирует деятельность опорно-двигательного аппарата и нервной системы, а с другой – психологически настроит игроков на соответствующую работу.

Спортивная разминка включает в себя:

- Упражнения динамического характера (5 мин.) на суставы и сухожилия мышц – повторение упражнений 8-12 раз,
- Упражнения статического характера (5-10 сек);
- Бег умеренной интенсивности (3-10 мин), в зависимости от физической и функциональной подготовленности (ЧСС в пределах 120-160 уд/мин);
- Упражнения подводящие к основной части, но в интенсивности умеренной мощности.

ЧСС в конце подготовительной части должен быть на уровне 140-160 уд/мин (не должен превышать 160 уд/мин.), перед основной частью не более 100-110 уд/мин.

Обратите внимание: Организм подростков (11-14 лет) быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

Основная часть направлена на решение задач тренировочного занятия, связанных с совершенствованием техники и тактики, развитием специальных физических качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех.

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.

2. Задачи, связанные с совершенствованием и развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.

3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени, норма нагрузки по энергозатратам – 70-75%.

Заключительная часть (5-10% времени) имеет своей целью постепенное снижение нагрузки и приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние, подготовку к последующей деятельности. Однако здесь могут решаться и задачи совершенствования двигательных навыков на фоне утомления (например, пробитие одиннадцатиметровых).

С помощью различных упражнений (строевых, на внимание и расслабление, дыхательных) создают условия для ускорения восстановительных процессов. Это, как правило, упражнения с малой интенсивностью, несложные по координации.

Занятие завершается анализом выполнения поставленных задач. Разбирают наиболее общие ошибки, намечают пути их устранения, определяют индивидуальные задания.

Норма нагрузки заключительной части по энергозатратам – 10%.

ЧСС на конец занятия может быть на 15-20% выше от исходной величины. Если ЧСС в конце занятия:

- 110-150 уд/мин – наблюдается незначительное утомление;
- 150-180 уд/мин – значительное утомление;
- 180-200 уд/мин – резкое утомление.

На практике структура и тип занятия разнообразны. Не следует думать, что трехчастный урок хорош во всех случаях жизни. Напротив, его план должен меняться и приспособляться к решаемым задачам.

4.1. Программный материал для учебно- тренировочных занятий, методика проведения тренировочного занятия

Тренировка осуществляется в процессе тренировочных занятий, которые в отдельных случаях можно подразделить на учебные и тренировочные занятия. Каждое занятие отводится для решения определенных частных задач, но поскольку все уроки связаны между собой единой целью и назначением, их использование обеспечивает достижение общих целей тренировки.

Каждое занятие строится и проводится так, чтобы одновременно решать все задачи учебно-воспитательного процесса. Поэтому в каждом из них ставят конкретные задачи и подбирают соответствующий комплекс упражнений. Само занятие строят по определенному плану, позволяющему распределить материал в нужной последовательности и использовать необходимые методы проведения.

Правильная постановка задач тренировки:

1. **Образовательная** (ознакомить, изучать, обучать, закреплять, совершенствовать)
2. **Развивающая** (развивать, способствовать развитию).
3. **Воспитательная** (воспитывать дисциплинированность, организованность, волевые качества, товарищескую взаимопомощь, умение контролировать правильность выполнения упражнений товарищами, трудолюбие, честность и т.д.)

При планировании комплексных тренировочных занятий в занятие нельзя включать большое количество нового материала.

**Примерная схема расположения материала
в трех видах комплексных занятий**

1. Комплексное занятие, решающее задачи физической, технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча т с мячом).
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техничко-тактические упражнения.
4. Двусторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть

1. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.
2. **Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки.**

Подготовительная часть

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть

1. Изучение нового технического приема.
2. Упражнения на развитие быстроты.
3. Совершенствование технических приемов без единоборства и с применением сопротивления противника.
4. Совершенствование технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть

1. Подвижная игра («Охотники и утки» или «Мяч по кругу»).
2. Упражнения на расслабление мышечного аппарата.
3. **Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.**

Подготовительная часть

1. Различные беговые упражнения.
2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть

1. Изучение новых технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических взаимодействий.
3. Игровые упражнения на воспитание тактического взаимодействия.

4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба.
2. Упражнение на внимание.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Особенности проведения тренировочных занятий в различных возрастных группах

Группы начальной подготовки (НП) (7-10 лет)

Мальчики 7-9 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций. При работе с ними необходим внимательный индивидуальный подход.

Начальное обучение технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не нужно требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много таких, где необходима быстрая и точная реакция на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2-3 технических приемов.

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры на развитие быстроты сложной реакции, умение взаимодействовать с партнерами.

До 50% времени следует отводить физической подготовке с использованием доступных средств по общей и специальной подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

В начальной подготовке используются в основном комплексные тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные группы (11-12 лет)

В работе с футболистами 11-12 лет значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для овладения рациональной техникой передвижения. Предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения, преимущественно динамического характера. Применяются упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с высокой скоростью. Основное внимание уделяется укреплению мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег с постепенным увеличением продолжительности от 10 до 30 мин. Используются циклические виды спорта, плавание, лыжная подготовка.

Для воспитания ловкости и гибкости рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменения направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения со строгой целевой направленностью. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Меняется и усложняется обстановка, изучаемые действия выполняются со скоростью и усилениями, близкими к максимальным. При этом важно, чтобы технические приемы и тактические действия не искажались, а целевая точность была в допустимых границах.

Учебно-тренировочные (13-14 лет)

В возрасте 13-14 лет скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной системе. Поэтому для воспитания быстроты применяются прыжки, многоскоки, быстрые спрыгивания и выпрыгивания, метания, переменные ускорения в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8-10 раз, по 10-15с) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2-3 мин.

Для воспитания силы применяются скоростно-силовые упражнения и упражнения с отягощениями до 50% собственного веса.

Для воспитания выносливости следует использовать кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км, повторный бег на отрезках 30, 40, 20 м с короткими интервалами отдыха (15-30с), подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40сек с частотой пульса 160-170 уд/мин, число повторений в серии 4-6, число серий 2-3 сек с интервалами отдыха 1,5-2,5мин), (таблица 37). В тренировочных группах (13-14 лет) большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно-силовые упражнения (на гимнастических снарядах, со штангой).

Тренировочные группы (15-18 лет) вследствие увеличения общего объема применяемых средств тренировки и соревнований все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженных воздействий. Упражнения подбираются:

- по направленности, характеризующей структуру и содержание игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);
- по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные);
- по продолжительности и интенсивности упражнений, количеству повторений, величине пауз и т.д.

Применяя специальные упражнения с мячом с учетом величины и направленности нагрузок, представленных в таблице 22, можно совершенствовать технико-тактическое мастерство и целенаправленно развивать физические качества.

Направленность тренировочной нагрузки

Таблица 22

Компоненты нагрузки	Общая выносливость	Специальная выносливость	Скоростная выносливость	Скорости
1. Интенсивность упражнений	75-85% от максимальной	90-95% от максимальной	95-100% от максимальной	Максимальная
2. Продолжительность	Длительная работа при ЧСС от 150-165 до 175-180 уд./мин	От 20с до 2-2,5 мин.	Бег 20-70м до 6-8с	Бег на 15-60м от 2,5 до 7с
3. Интервалы между повторениями	От 1,5 до 3-4 мин	Сокращаются от 4-6 до 2 мин.	До 2 мин (в зависимости от длины отрезка)	До полного восстановления
4. Характер отдыха	Работа низкой интенсивности	Ходьба	Ходьба	Ходьба, работа низкой интенсивности
5. Число повторений	Не должно приводить к накоплению пульсового долга	3-4 в серии	4-5 в серии	8-10 и более в серии
6. Интервалы отдыха между сериями		От 15 до 25-30мин	До 8-10 мин	До 10 мин

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Прогресс в обучении ребят возможен лишь при подборе упражнений и планировании нагрузок (тренировочных и соревновательных), посильным юным футболистам, соответствующим их возрастным и индивидуальным особенностям, а также уровню подготовленности. Тренировочные нагрузки рациональны только при правильном долговременном планировании всей тренировочной работы.

В качестве решающего условия здесь выступает отсутствие стремления к быстрому достижению результатов.

Под нагрузкой понимают:

- работу, которую спортсмен выполняет на тренировках, соревнованиях;
- величину воздействий этой работы на организм спортсмена.

Для контроля нагрузки необходимо определить ее характеристики:

- направленность;
- специализированность;
- величину;
- интенсивность.

Направленность – характеризует воздействие нагрузки на совершенствование отдельных сторон подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, волевой и т.п.

На этапе специализации и совершенствования (старше 14 лет) выполнение подавляющего большинства упражнений будет одновременно воздействовать на все стороны подготовленности.

Специализированность – связана с распределением тренировочных упражнений в зависимости от степени их «близости» соревновательному упражнению.

На основе величины сходства с соревновательным упражнением все тренировочные упражнения разделяются на две группы:

- специальные;
- упражнения общей направленности.

Величина нагрузки отражает степень воздействия упражнений, выполняемых спортсменом, на его организм.

Объем нагрузки – общее количество тренировочной работы, выполненной во время занятия (или серии занятий) – (регистрация: количество дней на проведение тренировочных занятий, количество тренировочных занятий, количество часов, затраченных на тренировочные занятия).

Интенсивность нагрузки:

- продолжительность упражнения (длина преодолеваемых отрезков);
- интенсивность упражнения (или скорость продвижения);
- продолжительность интервала отдыха между упражнениями;
- характер отдыха (заполненность пауз);
- число повторений упражнения.

Тренировочная нагрузка определяется не только объемом и интенсивностью. Не меньшее значение имеет и то, какова величина ответной реакции на нее организма футболиста.

Классификация нагрузок:

1. **Запредельные** – превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.

2. **Околопредельные** – стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверхвосстановления наступает на 6-7-й день, а величины его не очень большие. Иногда применяют на тренировках.

3. **Большие** – наблюдается наибольший эффект сверхвосстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках.

4. **Средние** – эффект сверхвосстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа.

5. **Малые** – после них отмечается наименьший эффект сверхвосстановления – через 4-6 часов. Часто используются до начала игры.

Необходимо учесть, что процессы восстановления после больших нагрузок проходят значительно быстрее, если в интервалах между ними вместо пассивного отдыха проводить тренировки со средними и малыми нагрузками.

Большие нагрузки – бессистемное их использование, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.

Классификация нагрузок по ЧСС

Таблица 23.

ЧСС уд/мин	Интенсивность нагрузки
До 130	Малая
131-150	Умеренная
151-165	Средняя
166-180	Большая
Свыше 180	Максимальная

На всех этапах подготовки юных футболистов тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей ребят, от состояния здоровья и от уровня накопленного мастерства.

Каждый период следующего годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годового цикла. Таким образом, обеспечивается преемственность нагрузок из года в год, их неуклонный рост на протяжении ряда лет.

Изменения учебно-тренировочных нагрузок на протяжении ряда лет у юных футболистов должно происходить преимущественно за счет повышения их объема, увеличения количества занятий в недельных, месячных и годовых циклах тренировки.

Особое значение имеет строгая постепенность увеличения тренировочных нагрузок.

Подбирая различные по продолжительности упражнения, тренер-преподаватель может воздействовать на различные механизмы энергопродукции и тем самым избирательно их тренировать.

Для начинающих и недостаточно тренированных нагрузку в занятии увеличивают постепенно; она достигает максимума в конце основной части и снижается в заключительной.

На этапе спортивного совершенствования эффективно следующее акцентированное планирование нагрузок: скоростно-силовые + скоростные + на выносливость или скоростные + скоростно-силовые + на выносливость. Такая последовательность целесообразна как при подборе упражнений для занятий, так и при распределении нагрузок в течение дня или в ходе тренировочного цикла. Обязательное условие – отдых юных футболистов после занятия с акцентом на выносливость (перед занятиями скоростного и скоростно-силового характера).

В 16 лет темп роста тренировочных нагрузок не должен быть большим.

В 12-17 лет даже неспецифическая тренировочная нагрузка, в результате естественного роста и развития юноши, сопровождается улучшением спортивных результатов.

В 14-16 лет функциональные сдвиги после игр выражены в большей степени, чем после тренировки.

От 15 до 16 лет можно значительно повышать как объем, так и интенсивность тренировочных нагрузок.

Этот возраст не требует «щадящего режима», однако необходимо устраивать достаточно продолжительные перерывы для восстановления.

При нагрузках M_x и большой мощности в возрасте 14-18 лет в большинстве случаев отмечается удлинение латентного времени двигательной реакции.

После нагрузки 60% от M_x происходит резкое ухудшение результатов зрительно-моторной реакции.

Занятия с малыми и средними нагрузками – один из факторов интенсификации процессов восстановления после занятий с большими нагрузками. Главное, чтобы последующее занятие имело другую направленность.

Для удобства контроля за нагрузкой на организм все упражнения в зависимости от частоты пульса можно условно разделить на три группы интенсивности: низкую, среднюю, высокую.

К упражнениям низкой интенсивности относятся те, при выполнении которых частота пульса достигает 120-130 уд/мин: простой бег по кругу, ходьба в разных положениях, ведение мяча без ускорений, удары по воротам из статических положений, передачи мяча в парах на месте и др. Скорость выполнения этих упражнений 50-65% от максимальной.

К упражнениям средней интенсивности относятся те, при выполнении которых частота пульса достигает 130-165 уд/мин. При скорости выполнения 70-80% от максимальной: бег из разных стартовых положений, разнообразные ускорения (на 20-30м) и рывки (на 10-15м), прыжки

в длину с места и вверх с одновременным подтягиванием бедер к груди, а также передачи мяча после ведения, ведение мяча на ограниченной площади,

Некоторые особенности структурной организации тренировочных нагрузок

Возрастные особенности младших школьников (10-12 лет) требуют очень внимательного индивидуального подхода. Дети в этом возрасте имеют более низкий уровень развития наиболее важных психофизиологических функций, чем подростки. Необходимо отметить, что функциональные возможности юного футболиста определяются, прежде всего, состоянием его здоровья и индивидуальными особенностями, которые в значительной степени связаны со спортивным отбором и характером тренировочной работы. Под влиянием тренировки у юных футболистов формируются определенные типы энергетического обмена и адаптации функций организма, что находит свое проявление в особенностях приспособительных реакций на различные виды нагрузок.

Наступление периода полового созревания (11-12 лет) сопровождается усилением развития репродуктивной функции со всеми сложнейшими пубертатными перестройками. Происходит активное формирование морфофункциональных систем и двигательных функций. В течение этого возрастного периода можно рекомендовать интенсивное использование различных средств и форм физического воспитания.

Самыми оптимальными, допустимыми и целесообразными для обучения и тренировки могут служить тренировочные нагрузки, по своим параметрам вызывающие наиболее адекватные ответные реакции организма и не нарушающие координационные механизмы двигательного действия (таблица 24).

Классификация допустимости использования тренировочных нагрузок в процессе подготовки юных футболистов 10-12 лет

Таблица 24

№ п/п	Направленность тренировочной нагрузки	Объем нагрузки и длительность серии упражнений (% мин.)												
		3-4 мин.			4-5 мин.			5-6 мин.						
		40	70	100	40	70	100	40	70	100				
1.	Скоростно-силовая выносливость	+												
2.	Скоростная выносливость	+	+		+									
3.	Специальная выносливость	4	4	4	6	6	6	8	8	8				
		+	+	+	+	+								
4.	Скоростные качества	+	+		+									
5.	Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+		+						
6.	Специальные скоростные качества	4	4	4	6	6	6	8	8	8				
		+	+	+	+	+		+						
7.	Обучение и совершенствование ТТМ	4	4	4	6	6	6	8	8	8				
		+	+	+	+	+		+						
8.	Поддержание функционального состояния	+	+	+	+	+		+						

Примечание: + допустимая тренировочная нагрузка; 4, 6, 8 – длительность серии упражнений, мин.

➤ В тренировочном процессе с юными футболистами подросткового возраста возникают большие сложности. Происходит бурное развитие различных систем и функций. Идет ускоренное развитие мускулатуры, усиливается деятельность эндокринных желез, обуславливающих не только различные, но и плохо предсказуемые реакции на мышечную деятельность.

Однако в это же время, высокого уровня развития достигает суставно-связочный аппарат мышц и сухожилий. Координационные способности и структура мышечных волокон приближается к уровню взрослого человека.

Повышенная возбудимость ЦНС обуславливает высокий процент ошибочных реакций, снижение пространственных, временных и силовых дифференцировок двигательного действия. Происходит стабилизация выносливости и создаются благоприятные условия для развития специальной выносливости при наличии высокой работоспособности и функциональных возможностей систем энергообеспечения.

Отмечаются высокие темпы прироста скоростных качеств за счет скоростно-силовых проявлений. Это требует строгого соответствия тренировочных нагрузок функциональному состоянию организма.

Оптимальными, допустимыми и целесообразными для обучения и тренировки могут служить тренировочные нагрузки, по своим параметрам вызывающие наиболее адекватные ответные реакции организма и не нарушающие координационные механизмы двигательного действия (таблица 28).

а) для развития скоростной выносливости:

- Нагрузки малого и среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

б) для развития скоростной выносливости:

- Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

- Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4-5 минутам;

в) для развития специальной выносливости:

- Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 4 минутам;

- Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 6 минутам;

- Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 8 минутам;

г) для развития скоростных качеств:

- Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

- Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4-5 минутам;

д) для развития скоростно-силовых качеств:

- Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

- Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4-5 минутам;

- Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 5-6 минутам;

е) для развития специальных скоростных качеств:

- Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 4 минутам;
 - Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 6 минутам;
 - Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 8 минутам;
- ж) для обучения и совершенствования технико-тактического мастерства:
- Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 4 минутам;
 - Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 6 минутам;
 - Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 8 минутам;
- з) для поддержания функционального состояния:
- Нагрузки малого, среднего и большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;
 - Нагрузки малого и среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4-5 минутам;
 - Нагрузки малого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 5-6 минутам;

Все рекомендованные для применения тренировочные нагрузки малого объема, независимо от длительности выполнения серии упражнений, выполняют роль по оптимизации функционального состояния организма. Нагрузки среднего объема могут рассматриваться как оптимизирующие состояние, так и поддерживающие его на необходимом уровне. Нагрузка большого объема в значительной степени могут служить как развивающие, поскольку их выполнение обеспечивает появление незначительных признаков утомления.

Классификация допустимости использования тренировочных нагрузок в процессе подготовки юных футболистов 13-15 лет

Таблица 25

№ п /п	Направленность тренировочной нагрузки	Объем нагрузки и длительность серии упражнений (%, мин.)								
		3-4 мин.			4-5 мин.			5-6 мин.		
		40	70	100	40	70	100	40	70	100
1	Скоростно-силовая выносливость	+	+							
2	Скоростная выносливость	+	+		+					
3	Специальная выносливость	4	4	4	6	6	6	8	8	8
		+	+	+	+	+				
4	Скоростные качества	+	+	+	+					
5	Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+		+		
6	Специальные скоростные качества	4	4	4	6	6	6	8	8	8
		+	+	+	+	+		+		
7	Обучение и совершенствование ТТМ	4	4	4	6	6	6	8	8	8
		+	+	+	+	+		+		
8	Поддержание функционального состояния	+	+	+	+	+		+		

Примечание: + допустимая тренировочная нагрузка; 4, 6, 8 – длительность серии упражнений, мин.

➤ К началу юношеского возраста основные физиологические системы уже достигли своей зрелости, Однако в организме еще происходят существенные гормональные перестройки, связанные с половым созреванием. Продолжают совершенствоваться взаимоотношения между отдельными звеньями эндокринной системы, обеспечивающие упрощение регуляторных процессов. Отмечается резкое расширение резервных возможностей всех органов и систем. Это происходит за счет развития функциональных возможностей периферических органов, а также за счет развития центральных механизмов управления. К 17 годам системы вегетативного обеспечения выходят на зрелый уровень функционирования (Д.А.Фарбер и др., 1990). Завершается формирование типологических свойств нервной системы. Врожденные генотипические особенности становятся устойчивыми. Складывается индивидуальный тип нервной деятельности.

Все те биологические перестройки организма, а также психофизиологические особенности, связанные с окончанием периода полового созревания требуют исключительного внимания при планировании тренировочного процесса.

Наиболее допустимой и целесообразной тренировочной нагрузкой, развивающей общую выносливость у молодых футболистов, является бег на 4000 метров, не вызывающий значительных отрицательных сдвигов функционального состояния организма.

Наиболее оптимальными, допустимыми и целесообразными для обучения и тренировки могут служить тренировочные нагрузки, по своим параметрам вызывающие наиболее адекватные ответные реакции организма и не нарушающие координационные механизмы двигательного действия (таблица 33).

а) для развития скоростной выносливости:

- Нагрузки малого объема с различной длительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;
- Нагрузки большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

б) для развития скоростной выносливости:

- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;
- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;

в) для развития специальной выносливости:

- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам;
- Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4 минутам;

г) для развития скоростных качеств:

- Нагрузки малого объема с различной длительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;

д) для развития скоростно-силовых качеств:

- Нагрузки малого объема с различной длительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;
- Нагрузки большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

е) для развития специальных скоростных качеств:

- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам;

- Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4 минутам;
- ж) для обучения и совершенствования технико-тактического мастерства:
 - Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;
 - Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам;
 - Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4 минутам;
- з) для поддержания функционального состояния:
 - Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;
 - Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;
 - Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

Все рекомендованные для применения тренировочные нагрузки малого объема, независимо от длительности выполнения серии упражнений, выполняют роль по оптимизации функционального состояния организма. Нагрузки среднего объема могут рассматриваться как оптимизирующие состояние, так и поддерживающие его на необходимом уровне. Нагрузка большого объема в значительной степени могут служить как развивающие, поскольку их выполнение обеспечивает появление незначительных признаков утомления.

Классификация допустимости использования тренировочных нагрузок в процессе подготовки юных футболистов 16-18 лет

Таблица 26.

№ п / п	Направленность тренировочной нагрузки	Объем нагрузки и длительность серии упражнений (% мин.)								
		3-4 мин.			4-5 мин.			5-6 мин.		
		40	70	100	40	70	100	40	70	100
1	Скоростно-силовая выносливость	+	+	+	+	+				
2	Скоростная выносливость	+	+		+			+		
3	Специальная выносливость	4 +	4 +	4 +	6 +	6 +	6	8 +	8	8
4	Скоростные качества	+	+		+	+		+		
5	Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+		+		
6	Специальные скоростные качества	4 +	4 +	4 +	6 +	6 +	6	8 +	8	8
7	Обучение и совершенствование ТТМ	4 +	4 +	4 +	6 +	6 +	6 +	8 +	8	8
8	Поддержание функционального состояния	+	+	+	+	+		+		

Примечание: + допустимая тренировочная нагрузка; 4, 6, 8 – длительность серии упражнений, мин.

➤ У футболистов 19 лет и старше деятельность сердечно сосудистой системы при развивающих нагрузках характеризуются высоким напряжением независимо от объема нагрузки и длительности серии упражнений. При выполнении нагрузок, поддерживающих функциональное состояние, работа ССС отличается некоторой экономизацией своей деятельности.

Наиболее допустимой и целесообразной тренировочной нагрузкой, развивающей общую выносливость у молодых футболистов, является бег на 5000 метров, не вызывающий значительных отрицательных сдвигов функционального состояния организма.

Наиболее оптимальными, допустимыми и целесообразными для обучения и тренировки могут служить тренировочные нагрузки, по своим параметрам вызывающие наиболее адекватные ответные реакции организма и не нарушающие координационные механизмы двигательного действия (таблица 41).

а) для развития скоростной выносливости:

- Нагрузки малого объема с различной длительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;

б) для развития скоростной выносливости:

- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;
- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;

в) для развития специальной выносливости:

- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам;

г) для развития скоростных качеств:

- Нагрузки малого объема с различной длительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;
- Нагрузки большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

д) для развития скоростно-силовых качеств:

- Нагрузки малого объема с различной длительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;
- Нагрузки большого объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

е) для развития специальных скоростных качеств:

- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам;
- Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 4 минутам;

ж) для обучения и совершенствования технико-тактического мастерства:

- Нагрузки малого и среднего объема с различной продолжительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 4 и 6 минутам;

з) для поддержания функционального состояния:

- Нагрузки малого объема с различной продолжительностью серии упражнений;
- Нагрузки среднего объема с длительностью серии упражнений, равной 3-4 и 4-5 минутам;
- Нагрузки большого объема с продолжительностью серии упражнений, равной 3-4 минутам;

Все рекомендованные для применения тренировочные нагрузки малого объема, независимо от длительности выполнения серии упражнений, выполняют роль по оптимизации функционального состояния организма. Нагрузки среднего объема могут рассматриваться как оптимизирующие состояние, так и поддерживающие его на необходимом уровне. Нагрузка большого объема в значительной степени могут служить как развивающие, поскольку их выполнение обеспечивает появление незначительных признаков утомления.

Классификация допустимости использования тренировочных нагрузок в процессе подготовки квалифицированных футболистов

Таблица 27

№ п/п	Направленность тренировочной нагрузки	Объем нагрузки и длительность серии упражнений (% , мин.)								
		3-4 мин.			4-5 мин.			5-6 мин.		
		40	70	100	40	70	100	40	70	100
1.	Скоростно-силовая выносливость	+	+		+	+		+		
2.	Скоростная выносливость	+	+		+			+		
3.	Специальная выносливость	4	4	4	6	6	6	8	8	8
		+	+		+	+		+		
4.	Скоростные качества	+	+	+	+	+		+		
5.	Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+		+		
6.	Специальные скоростные качества	4	4	4	6	6	6	8	8	8
		+	+	+	+	+		+		
7.	Обучение и совершенствование ТТМ	4	4	4	6	6	6	8	8	8
		+	+	+	+	+	+	+		
8.	Поддержание функционального состояния	+	+	+	+	+		+		

Примечание: + допустимая тренировочная нагрузка; 4, 6, 8 – длительность серии упражнений, мин.

Тренировочные нагрузки разного объема, с различной продолжительностью серий упражнений, направленные на развитие различных видов выносливости у футболистов

Таблица 28

Направленность тренировочной нагрузки		Объем тренировочной нагрузки, %								
		40			70			100		
Общая выносливость	10-12 лет	2000			4000			6000		
	13-15 лет	3000			5000			7000		
	16-18 лет	4000			6000			8000		
	19 и старше лет	5000			7000			9000		
Скоростная выносливость, мин.		3-4	4-5	5-6	3-4	4-5	5-6	3-4	4-5	5-6
Скоростно-силовая выносливость, мин.		3-4	4-5	5-6	3-4	4-5	5-6	3-4	4-5	5-6
Специальная выносливость, мин.		4	6	8	4	6	8	4	6	8

2.3.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов

При прогнозе спортивных достижений необходимо помнить, что высокий уровень прироста у юного спортсмена есть в некоторых случаях вследствие неодинаковой быстроты биологического созревания. Известно, что одни дети созревают биологически быстрее, другие медленнее. КУ медленно созревающих спортсменов темпы прироста в отдельные периоды могут быть меньше, чем у быстро растущих детей. Поэтому при оценке темпов прироста необходимо учитывать не только календарный (паспортный) возраст, но и индивидуальные темпы биологического развития, т.е. биологический возраст.

2.3.3. Форматы детско-юношеских соревнований по футболу

Форматы детско-юношеских соревнований по футболу (табл. 29) определяют: продолжительность игры и перерывов между таймами, размеры футбольных площадок и полей, размеры ворот (см. рисунок), № мяча (размер и вес), количество футболистов, находящихся на поле, количество замен.

На этапе начальной подготовки однодневные турниры также проводят на площадках сокращенных размеров с облегченными (№ 4) мячами. На этом этапе соревнования направлены на освоение умений применять технические приемы игры в рамках индивидуальных и групповых тактических действий. В соревнованиях такого типа футболистам рекомендуется проводить не более 20 официальных игр за год.

На тренировочном этапе юные футболисты переходят на поля стандартных размеров. Игры носят регулярный характер, и в них определяют победителей соревнований. На этом этапе тренеру необходимо обращать внимание на развитие быстроты выполнения технических приемов во время игр и тренировок, а также на обучение быстроте и своевременности принятия тактических решений. В этом возрасте развитие футбольной личности гораздо важнее командных побед.

Форматы детско-юношеских соревнований по футболу

Таблица 29

Возраст, лет	Продолжительность игры	Размеры поля	Ворота, м	№ Мяч	Составы, чел.	Замены	Количество игр за год	Количество игроков в заявке						
7-8 лет	2x15' +10' перерыв	40x20м	3x2		4x54+ вратарь		Товарищески ейгры и турниры одногодков	20						
9 лет	2x20' +10' перерыв	40x20м	3x2	4	5x5 + вратарь	С обратными заменами	Товарищески ейгры и турниры одногодков	20						
10 лет	2x20' +10' перерыв	Min 60x40 м	5x2	4	8x8 + вратарь				До 20 офиц.игр	2 игры разными составами,с офсайдами				
11 лет	2x25' +10' перерыв	Max. 68x45 м	5x2	4	8x8 + вратарь		До 25 офиц.игр	20 с офсайдами						
12 лет	2x30' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5	11x11				9 игроков	До 30 офиц.игр	До 30 офиц.игр			
13 лет	2x30' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5		9 игроков	До 30 офиц.игр	До 35 офиц.игр						
14 лет	2x35' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5								9 игроков	До 40 офиц.игр	18 с офсайдами
15 лет	2x35' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5										
16 лет	2x40' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5	7 игроков	До 50 офиц.игр	18							
17 лет	2x40' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5				11x11	7 игроков	До 45 офиц.игр	18 с офсайдами			
18 лет	2x45' +10' перерыв	Станд.	Станд.	5	11x11	7 игроков	До 50 офиц.игр					18		

К 14–15 годам футболисты определяются по амплуа, их начинают привлекать в различные сборные (городские, региональные, национальные). В эти годы очень важно сохранить игровой потенциал и здоровье футболистов. Недопустимо перенасыщение календаря огромным количеством официальных игр. Как правило, страдают самые одаренные и талантливые футболисты. Лишние игры приводят к сокращению тренировочной работы, перетренированности, потере мотивации и нередко к нарушению здоровья и психологического состояния футболистов.

Поэтому тренерскому персоналу необходимо строго контролировать количество игр, проведенных каждым футболистом.

На этапе спортивного совершенствования и в 1-м году молодежного этапа занимающиеся проводят соревнования для молодежи соответственного возраста по стандартным правилам и форматам футбола, но с большим количеством замен – до 5.

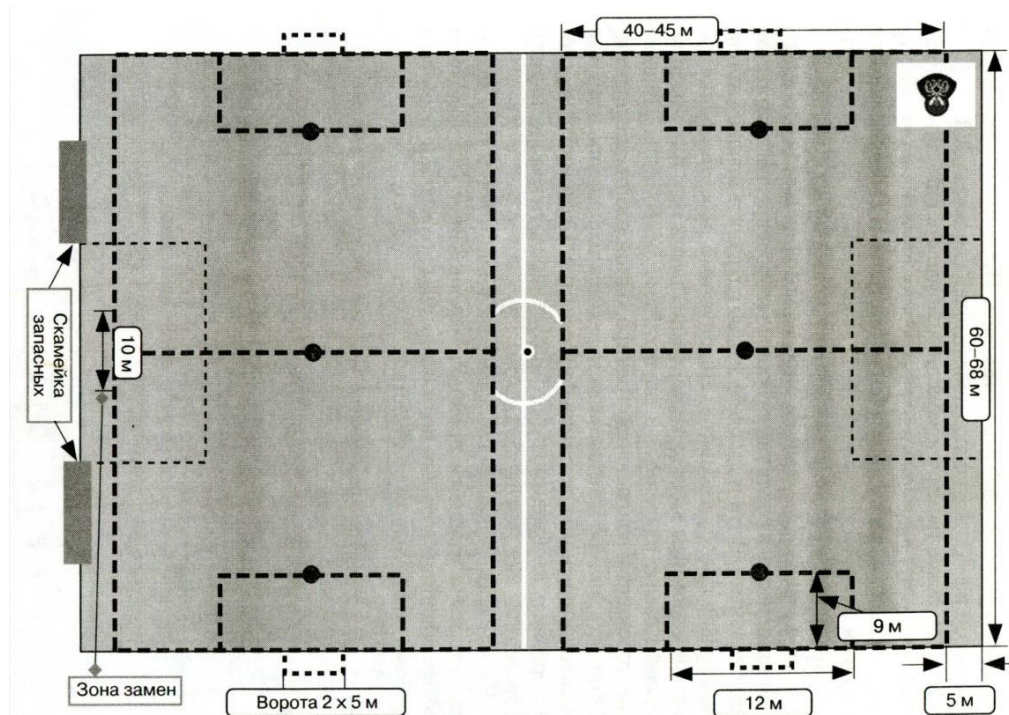


Рис. Футбольное поле для детско-юношеских соревнований по футболу

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Занятия по футболу проводятся на специально оборудованном и подготовленном поле, площадке (без ям, канав, луж), защищенном от проезжей части или в закрытом спортивном зале с ровным покрытием. До начала занятия тренер обязан проверить состояние (удостовериться в отсутствии посторонних предметов) и готовность места занятия (футбольного поля, площадки, зала и т.п.), прочность крепления ворот, а также и наличие необходимого спортивного инвентаря и оборудования. За воротами и в 10 м около них не должно никого находиться. Во время занятий на площадке (поле и т.д.) не должно быть посторонних лиц, которые могут стать причиной травмы. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

К тренировочным занятиям и соревнованиям допускаются обучающиеся (спортсмены), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Обучающиеся должны заниматься в установленной спортивной форме и обуви.

При проведении тренировочных занятий (соревнований) возможно воздействие на обучающихся опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу (площадке, поле) и т.п. Стараться избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При выполнении прыжков, случайном столкновении и падении обучающиеся должны уметь применять самостраховку. При отсутствии врача, у тренера-преподавателя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

При планировании тренировочных занятий (соревнований) в зимнее время на открытом воздухе с учетом рекомендаций СанПиН 2.4.2.2821-10 по проведению занятий физической культуры на открытом воздухе для средней полосы России следует придерживаться следующих норм температурного режима:

Возраст	t°	Скорость ветра	
занимающиеся до 12 лет	-9С°	Без ветра	Допускается проведение занятий в сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение
	-6 С°	5м/с	
	-3 С°	6-10м/с	
		более 10м/с	Занятия не проводятся
занимающиеся 12-13 лет	-12 С°	Без ветра	Допускается проведение занятий в сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение
	-8 С°	5м/с	
	-5 С°	6-10м/с	
		более 10м/с	Занятия не проводятся
занимающиеся 14-15 лет	-15 С°	Без ветра	Допускается проведение занятий в сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение
	-12 С°	5м/с	
	-8 С°	6-10м/с	
		более 10м/с	Занятия не проводятся
занимающиеся 16-18 лет,	-16 С°	Без ветра	Допускается проведение занятий в сокращенном режиме, с перерывами и захождением в теплое помещение
	-15 С°	5м/с	
	-10 С°	6-10м/с	
		более 10м/с	Занятия не проводятся

Во время занятия и игр обучающиеся (спортсмены) должны соблюдать дисциплину. Обучающиеся (спортсмены) должны внимательно слушать и выполнять команды (сигналы) тренера-преподавателя (судьи), строго выполнять правила игры в футбол (в т.ч., подвижной игры, спортивной игры), не применять грубых и опасных приемов, вести корректную игру. Начинать игру, делать остановки в игре, заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера-преподавателя (судьи).

По окончании занятий (игр) обучающиеся должны снять спортивную одежду и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

Тренер-преподаватель и обучающиеся (участники соревнований) обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Программный материал для теоретических и практических занятий
Теоретическая подготовка

Темы для групп начальной подготовки

Таблица 30

Темы	Год обучения	
	1	Свыше года
Физическая культура и спорт	1	1
Обзор развития вида спорта	1	1
Личная и общественная гигиена	1	1
Понятие спортивной тренировки	1	2
Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний	1	1
Краткие сведения о строении и функциях организма человека	1	1
ЕВСК. Правила соревнований	-	1

Темы для учебно-тренировочных групп

Таблица 31

Темы	Год обучения	
	До двух лет	Свыше двух лет
ФКиС - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья	1	1
Единая всероссийская спортивная классификация	1	1
Краткие сведения о строении и функциях организма. Влияние систематических занятий физкультурой и спортом на организм	2	1
Основы спортивной тренировки	1	2
Личная и общественная гигиена. Режим труда и отдыха	1	1
Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Спортивный массаж	1	2
Основы методики обучения	1	2
Основные виды спортивной подготовки	2	1
Планирование и учет в процессе тренировки	2	2
Планирование соревнований, их организация и проведение. Правила игры.	2	2
Места занятий, оборудование и инвентарь	1	1
Инструкторская и судейская практика	1	6
Установка перед играми и разбор проведенных игр	2	8

Программный материал для практических занятий.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка

➤ **Группы начальной подготовки (НП)**

Строевые упражнения – основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу тренера на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.

Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

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

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40см. Подвижные игры - «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Катающаяся мишень» и т.д.

Подвижные игры специальной направленности с элементами футбола. Эстафеты с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.

Лыжная подготовка – ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон. Передвижение на лыжах 1 км.

Акробатические и гимнастические упражнения – группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Спортивные игры по упрощенным правилам – мини-футбол.

➤ **Учебно-тренировочные группы (УТГ)**

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах.

Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

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

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

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

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

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине на плечах, элементы борьбы в стойке, 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 (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

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

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

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

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

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

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

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

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

Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Спортивные игры. Гандбол, баскетбол, хоккей с мячом, волейбол, теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Ходьба на лыжах и катание на коньках. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время. Основные способы передвижения на коньках, торможения, Бег на скорость. Эстафеты, игры, катание парами, тройками.

Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплавание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка

➤ Группы начальной подготовки (ГНП)

Воспитание физических качеств:

Развитие гибкости – общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук, до предела, полушпагат, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты – повторный бег по дистанции 10-15м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30м. Бег по наклонной плоскости вниз

Развитие ловкости – разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазанье по канату, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.

Развитие выносливости – равномерный и переменный бег до 500м, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками. Плавание.

➤ **Учебно-тренировочные группы (УТГ)**

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д (варианты).

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

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

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

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

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

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

Техническая и тактическая подготовка

➤ Группы начальной подготовки (9-11 лет)

Техническая подготовка

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой, левой ногой. Удары по воротам.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестный и приставной. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад; на месте и в движении.

Остановки выпадом и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

Удары по мячу ногой.

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой.

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, на месте и в движении по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча.

Остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча.

Ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты).

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

Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Вбрасывание с места из положения стойка ноги врозь на ширине плеч и в положении шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и прыжками.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живот без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке на месте и в движении.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.

Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками ладонью и кулаком без падения и в падении на месте и в движении.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

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

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

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

➤ Тренировочные группы (11-13 лет)

Техническая подготовка

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

Удары по мячу ногами. Удары внутренней, средней, внешней частями, подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полукруга. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и 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 различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка 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 с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъёма, носком внутренней стороны 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, финт «уходом», «уход» выпадом, «уход» с переносом ноги через мяч. Финты «ударом» по мячу ногой с «убиранием» мяча, «пропусканием» мяча. Финт «ударом» по мячу головой. Финт «остановкой» мяча ногой с наступанием и без наступания на мяч подошвой. Обманное движение «остановкой» мяча после передачи мяча партнером с пропусканием мяча и поворотом на 180 градусов.

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом ногой и остановкой ногой в выпаде (в полушпагате и шпагате) и в подкате.

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

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе.

Отбивание одной рукой (двумя руками) ладонью мячей, катящихся и летящих с различными траекторией и направлением без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на месте, в движении, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча одной рукой (кулаком, ладонью) сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности 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 игровом 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 создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинация с учетом 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 катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

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

➤ **Тренировочные группы (14-15 лет)**

Техническая подготовка.

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

Удары по мячу ногой.

Прямые удары ногой различными способами по катящимся и летящим мячам с различными траекторией и направлением. 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 лба 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 до 180 градусов внутренней и средней частью подъема, внешней стороной стопы опускающегося мяча, грудью летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на высокой скорости движения, с переводом мяча на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча.

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

Обманные движения.

Совершенствование финтов «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством в учебных играх.

Отбор мяча.

Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, при атаке соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор «толчком плеча».

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 с падением; 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 одной рукой и двумя руками 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, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

Групповые действия.

Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободных 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 комбинациям. Создание численного превосходства обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной, 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 партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

Учебно-тренировочные игры. Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

➤ **Тренировочные группы (16-17 лет)****Техническая подготовка**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания

различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча и в падении. Совершенствование бросков руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Тактическая подготовка. Тактика нападения

Индивидуальные действия. Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

Групповые действия. Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

Командные действия. Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

Тактика защиты

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 обороняющихся игроков.

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

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

Тренировочные игры. Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением групповых действий.

Психологическая подготовка.

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

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

В процессе многолетней спортивной подготовки решение задач психологической подготовки сводится к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств. Формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, положительных черт личности.
2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.
3. Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики футбола как командного вида спорта.
4. Адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счете, спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в тренировочных играх, умелым подбором команд для контрольных игр, руководством футболистами в процессе соревнований.

5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

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

Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе (3–4 (5-й) годы обучения), этапе совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

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

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

К *комплексным* – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

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

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

Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте, зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;

- от убеждений возраста, опыта, характера, темперамента и положения юного спортсмена в коллективе;

- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

- 1) воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

- 2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

- 3) формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков.

Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он будет лидером в игре – лидером по объему и качеству тактико-технических действий и лидером по «духу» игры. Он ведет команду вперед до последних секунд игры.

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

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

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

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

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;
- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях. (Прав выдающийся в прошлом спортсмен и тренер Э.С. Озолин, утверждавший, что концентрация – основа обучения в любом виде спорта, и особенно обучения технике, но не вообще, а наиболее важным ее элементам. Для этого нужно учить концентрироваться на них, не обращая особого внимания на остальные).

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

Многочисленное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

Учитывая, что в современном футболе одним из основных упражнений является «1 против 1», становится понятной причина превосходства бразильцев в контроле мяча. Она – в превосходстве «чувства» мяча и «чувства» дистанции. Бразильский игрок, владеющий мячом, начинает финт по его сохранению на такой короткой дистанции, которая психологически удобна для него и неудобна для соперника. И если начальная скорость обманного финта велика, то у соперника нет никаких шансов для отбора мяча.

В круглогодичном цикле подготовки **должен быть** акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- ✓ *в подготовительном периоде* подготовке выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

✓ *в соревновательном периоде* подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;

✓ *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Основные направления психологической подготовки на этапах:

Группы начальной подготовки. Требования регулярного посещения занятий. Четкое выполнение требований тренера. Воспитание опрятности. Коллективное выполнение общественно-полезного труда. Преодоление трудностей во время изучения сложных упражнений и технических приемов. Игра при зрителях. Воспитание трудолюбия. Воспитание честности. Подчинение поступков разуму. Привитие бережного отношения к общественной собственности.

Тренировочные группы (1, 2, 3 год обучения). Воспитание самодисциплины, самоусовершенствования и самовнушения. Ведение дневника самоконтроля. Воспитание устойчивого внимания. Умения ставить самоприказы и их выполнять. Умение отстаивать свое мнение; критически относиться к своим действиям; преодолевать усталость, страх оказаться в опасном положении; проводить игры с более сложным соперником (или более техничными, или более физически подготовленными).

Тренировочные группы (4, 5 год обучения)

Тренировочные группы (4, 5 год обучения). Тренировка на фоне усталости. Воспитание выдержки. Преодоление сбивающих факторов: необъективность судейства, грубость партнеров или соперников, боль и т.п. Реализация тактического плана в игре. Воспитание «умения терпеть».

Программный материал для учебно-тренировочных занятий распределен по этапам спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки, включает, в том числе, при необходимости методы развития физических качеств, средства и методы тренировки, виды упражнений и представлен в таблицах № 32-

Таблица №32

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка(ч.)	3	3	3	6	5	3	3	3	6	6	3	3	47
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	140
5.	Тактическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	3
7.	Психологическая подготовка(ч.)	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	1	2	-	-	-	-	-	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия(ч.)	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	3
13.	Интегральная подготовка	9	10	10	8	7	10	11	13	6	8	9	9	110
	Итого (ч)*	26	24	26	26	28	26	26	28	24	26	26	26	312

Таблица №33

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 2 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка(ч.)	3	3	3	6	5	3	3	3	6	6	3	3	47
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	140
5.	Тактическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	1	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	-	3
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	-	-	-	1	-	-	-	-	2	-	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	2	3
12.	Восстановительные мероприятия(ч.)	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	3
13.	Интегральная подготовка	9	10	10	8	7	10	11	13	6	8	9	9	110
	Итого (ч)*	26	24	26	26	26	26	26	28	26	26	26	26	312

Таблица №34

Примерный годовой план для групп начального этапа спортивной подготовки 3 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка(ч.)	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	62
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка (ч.)	16	14	16	16	16	16	16	16	14	16	16	16	188
5.	Тактическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	1	-	1	1	-	-	-	-	3
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
7.	Психологическая подготовка(ч.)	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия(ч.)	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	2	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	6
13.	Интегральная подготовка	10	11	12	15	14	8	13	13	15	10	13	12	146
	Итого (ч)*	34	32	34	36	36	34	36	36	34	36	34	34	416

Таблица №35

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	7	5	7	7	5	7	7	7	5	7	7	7	78
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
4.	Техническая подготовка (ч.)	16	16	16	16	16	16	16	17	16	16	16	16	193
5.	Тактическая подготовка (ч.)	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	22
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	10
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	-	-	1	-	-	1	1	-	1	-	1	5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	1	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-	3
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	1	-	-	1	1	-	1	-	1	5
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	1	-	-	1	1	-	1	-	1	5
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	1	-	-	1	1	-	1	-	1	5
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	-	1	1	-	1	1	-	-	2	-	1	-	7
13.	Интегральная подготовка	11	10	10	8	12	9	8	10	11	7	11	8	115
	Итого (ч)*	43	40	43	44	43	43	44	46	43	44	43	44	520

Таблица №36

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 2 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	7	9	9	8	7	8	7	8	9	9	7	7	95
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	44
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	4	4	5	4	4	4	4	-	-	4	6	4	43
4.	Техническая подготовка(ч.)	20	20	20	18	20	19	18	18	20	20	19	18	230
5.	Тактическая подготовка(ч.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6.	Теоретическая подготовка(ч.)	-	1	2	-	-	-	4	-	2	2	2	-	13
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	2	1	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)(ч.)	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика(ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	6
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	1	-	-	3	7
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	3	-	-	-	-	3	-	-	1	-	-	-	7
13.	Интегральная подготовка	9	8	9	12	9	11	16	23	12	11	6	12	138
	Итого (ч)*	51	48	51	54	51	51	54	54	51	54	51	54	624

Таблица №37

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 3 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка (ч.)	7	9	9	8	7	8	7	8	9	9	7	7	95
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	4	4	4	4	4	4	3	3	2	4	4	4	44
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	4	4	5	4	4	4	4	-	-	4	6	4	43
4.	Техническая подготовка(ч.)	20	20	20	18	20	19	18	18	20	20	19	18	230
5.	Тактическая подготовка(ч.)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	1	2	-	-	-	4	-	2	2	2	-	13
7.	Психологическая подготовка (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	2	1	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика(ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	-	6
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	1	-	-	3	7
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	3	-	-	-	-	3	-	-	1	-	-	-	7
13.	Интегральная подготовка	9	8	9	12	9	11	16	23	12	11	6	12	138
	Итого (ч) *	51	48	51	54	51	51	54	54	51	54	51	54	624

Таблица №38

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 4 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка(ч.)	8	8	8	10	9	9	9	12	10	10	8	8	109
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	7	7	7	7	7	7	7	7	-	8	8	8	80
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	7	7	7	-	-	7	7	-	-	-	8	7	50
4.	Техническая подготовка (ч.)	12	12	12	12	13	13	12	12	12	12	12	12	146
5.	Тактическая подготовка (ч.)	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	69
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	-	2	2	3	-	-	-	-	2	2	2	2	15
7.	Психологическая подготовка (ч.)	1	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	3	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	1	-	7
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	3	7
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия (ч.)	-	-	5	5	-	-	-	-	-	-	5	5	20
12.	Восстановительные мероприятия(ч.)	6	-	6	-	5	6	6	-	-	-	-	-	29
13.	Интегральная подготовка	11	14	8	16	16	11	15	27	27	21	7	9	182
	Итого (ч)*	59	56	61	62	61	59	62	64	59	62	61	62	728

**Таблица
№39**

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки 5 года обучения

№ п/п	Виды подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого часов
1.	Общая физическая подготовка(ч.)	9	9	10	11	10	11	11	11	11	10	11	11	125
2.	Специальная физическая подготовка (ч.)	8	7	8	8	8	8	7	8	7	8	8	7	92
3.	Участие в спортивных соревнованиях (ч.)	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	58
4.	Техническая подготовка (ч.)	14	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	166
5.	Тактическая подготовка (ч.)	6	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	6	73
6.	Теоретическая подготовка (ч.)	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	20
7.	Психологическая подготовка(ч.)	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
9.	Инструкторская практика (ч.)	-	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	-	8
10.	Судейская практика (ч.)	-	-	1	1	1	1	1	1	-	1	1	-	8
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия (ч.)	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
12.	Восстановительные мероприятия (ч.)	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	34
13.	Интегральная подготовка	13	21	17	17	17	16	18	17	19	17	14	20	206
	Итого (ч)*	65	66	71	70	71	70	70	71	68	70	70	70	832

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки представлены в таблице № 40.

Мероприятия и упражнения при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам подготовки

Вид подготовки	Виды упражнений	Рекомендации по выполнению
	Выносливость	<p>Кросс. Во время бега необходимо периодически делать ускорения.</p> <p>Прыжки со скакалкой: при выполнении упражнения старайтесь делать разные прыжки: на одной и двух ногах в различном темпе.</p> <p>Силовые упражнения - это могут быть как занятия на тренажерах, так и упражнения со своим весом (пресс, отжимания, приседания). Необходимо задействовать все основные группы мышц.</p> <p>Статические упражнения: к таким упражнениям относятся: планки различных видов (на руках, на предплечьях, на одной руке и одной ноге, боковые планки и т. д.).</p>
	Скорость	<p>Без мяча:</p> <p>Подвижные игры,</p> <p>Повторная пробежка коротких отрезков (6-10 м),</p> <p>Бег на 15-20 м с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, бег прыжками ноги на ногу, 6-8 подскоков на месте с последующим рывком на 10-15 м,</p> <p>Бег под уклон, бег в гору,</p> <p>Бег за лидером на 20-30 м,</p> <p>Бег на 15-30 м, начиная движение с поворота на 360°. Вариант: бег выполняется приставными шагами левым (правым) боком,</p> <p>Переменный бег на дистанции 120 м, пробегая отрезок 20 м в полную силу, затем отрезок 20 м - расслабленно и т.д.,</p> <p>семенящий бег с переходом на быстрый бег,</p> <p>бег с ускорением на 30-40 м,</p> <p>прыжки на двух ногах по 15-20 м,</p> <p>- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная). С мячом:</p> <p>- Подвижные игры,</p> <p>- Неточные передачи мяча в парах,</p> <p>- Остановка неожиданно появляющегося мяча,</p> <p>- Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8-10 шагах от нее.</p>

Общая физическая подготовка	Сила	Сгибание и разгибание рук в различных упорах, Силовые броски набивного мяча, Перебрасывание набивного мяча из одной руки в другую, Выполняя вис на гимнастической стенке поднимать и опускать ноги, Наклоны вправо и влево с максимальной амплитудой.
	Координация и другие виды упражнений.	Наклоны вперед (с согнутой спиной, прогнувшись в пояснице) и назад из различных исходных положений, Наклоны вправо и влево из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой). Круговые движения туловища из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой). Повороты туловища вправо- влево из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой). Повороты туловища вправо- влево при наклоне вперед (назад, вправо, влево) из различных положений (ноги вместе, на ширине плеч, широкая стойка, в поперечном шпагате, одна нога впереди другой, одна нога скрестно впереди другой).
Специальная физическая подготовка	Развития силы	Приседания с отягощением, 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.
	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), Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости, 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).
		Переменный и повторный бег с мячом, 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

	Развитие ловкости	интенсивности, - 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.
Участие в спортивных соревнованиях	Первенство Дигрского района по футболу, мини-футболу. Первенство Министерства образования РСО- Алания. Кожаный мяч по мини-футболу.	
Технико- тактическая подготовка	Удары по мячу ногами	Удар серединой подъема, Удар внутренней частью подъема, Удар внешней частью подъема, Удар носком, Резаный удар, Резаный удар внутренней частью подъема, Удары с лета, Удары с полулета.
	Удары по мячу головой	- Удары головой выполняются лбом и боковой частью головы. Они выполняются с места, прыжке и в броске.
	Остановки мяча	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, Остановка катящегося мяча подошвой, Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.
	Ведение мяча	Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и даже носком.
	Отбор мяча	Отбор мяча перехватом - применяется в тех случаях, когда соперник, двигаясь с мячом навстречу, слишком далеко отпустил от себя мяч. Уловив этот момент, необходимо резким движением овладеть мячом или попытаться отбить его, ставя на его пути ногу, Отбор мяча толчком - производится в момент, когда вес тела соперника приходится на дальнюю ногу защитника. Толчок следует выполнять в плечо, Отбор мяча подкатом - отбор подкатом можно выполнять, находясь в различной ситуации - спереди и сбоку от соперника, владеющего мячом.

Теоретическая подготовка	Календарно- тематический план	Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых поединков, разбора игр известных футбольных команд.
Психологическая подготовка	Воспитание личностных качеств	- Любовь к спорту и футболу, патриотизм.
	Воспитание волевых качеств	- Смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка.
	Развитие психофизиологических качеств	Восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования. Формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		Контрольный тест, по которому оценивается не только степень усвоения программного материала, но и выясняется, какой материал недостаточно прочно усвоен.
Инструкторская и судейская практика		Являются неотъемлемым компонентом системы подготовки юных футболистов. Они направлены на овладение спортсменами умениями и навыками судейства соревнований, организации и руководства занимающимися в процессе выполнения ими двигательных заданий в ходе тренировочных занятий. Эти умения и навыки приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.
Медицинские, медико-биологические мероприятия	Углубленное медицинское обследование, -Тестирование физической работоспособности в лабораторных и естественных условиях, - Определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.	- Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется силами врачей ФСД и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с тренерским коллективом.

Восстановительные мероприятия	Рациональное питание, Витаминизацию, Физические средства восстановления.	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, Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой.
-------------------------------	--	--

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Этап начальной подготовки	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятий. Классификация спортивных соревнований. Команд (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

ции)	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико- тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятия. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол»

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта "футбол" основаны на особенностях вида спорта "футбол". Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "футбол" по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "футбол" учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана и составлении плана физкультурных и спортивных мероприятий.

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 всероссийского уровня.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся 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.

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 41
(приложение № 10 к ФССП)

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные уменьшенных размеров с сеткой 2х5м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные уменьшенных размеров с сеткой 2х3м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные уменьшенных размеров с сеткой (1х2м или 1х1м)	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	штук	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	2/на группу
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	1/на тренера-преподавателя
11.	Свисток	штук	1/на тренера-преподавателя
12.	Тренажер «лесенка»	штук	2/на группу
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	50/на группу

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	
18.	Мяч футбольный (размер №3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер №4)	комплект	14
20.	Мяч футбольный (размер №5)	штук	14
Для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»			
21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой(2х3м)	штук	2
22.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	1/на тренера преподавателя
23.	Мяч для мини футбола	штук	14/на группу

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 42 (приложение № 11 к ФССП)

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)	
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	На группу	14		-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	На группу		14	12	12	-
3.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	На группу	-	-	-	-	12

Обеспечение спортивной экипировкой

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

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

- ✓ 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 «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда и социальной защиты РФ от 12 декабря 2016 г. № 727н (зарегистрирован Министерством юстиции РФ от 13 января 2017 г., регистрационный № 45230) 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).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

В MAOY ДO «CШ Дигорского района PCO- Алания им.А.С.Фадзаева» функционирует методический кабинет, постоянно пополняется учебно-методическими пособиями.

Обеспечение образовательного процесса учебной и учебно-методической литературой, иными библиотечно-информационными ресурсами и средствами обеспечения образовательного процесса:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол- Приказ Минспорта России № 1000 от 16.11.2022г.
2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» утвержденной приказом Минспорта России от 14.12.2022 N 1230.
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
5. Федеральный закон Российской Федерации от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
6. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и

осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

7. - Приказ министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
8. - Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 631н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
9. - Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
11. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.
12. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.
13. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
14. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
15. . Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
16. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.
17. . Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с. 95
18. Сулов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.
19. Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.
20. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет.
21. М.: Граница, 2008. - 272 с. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
22. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
23. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек 2007. 1 этап (8–10 лет) – 111 с.
24. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. 176 с.
25. Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол. – М., Terra Спорт, Олимпия Пресс, 2004

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

1. Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru
2. Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>
3. Министерство спорта, туризма и молодежной политики - www.minstm.gov.ru
4. <https://edu.gov.ru/>-сайт Минпросвещения России.
5. <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olymp>

