

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва №12 «Лада»
городского округа Тольятти

Принято
Тренерским советом
МБУДО СШОР №12
«Лада» г.о. Тольятти
Протокол № 5 от 22.06.2022

Утверждаю
к использованию
в тренировочном процессе
дата 22.06.2022



Директор МБУДО СШОР
№ 12 «Лада»
О.В. Малахов

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ

(разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25.10.2019 № 880)

Срок реализации на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства без ограничений.

Тольятти-2022 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	4
2. Нормативная часть	5
2.1. Этапы спортивной подготовки	5
2.2. Структура тренировочного процесса	8
2.3. Основные требования по видам подготовки, в том числе общей физической, специальной физической, теоретической, технической, тактической, психологической	17
2.4. Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы спортивной подготовки	24
2.5. Перечень тренировочных мероприятий	27
2.6. Требования к научно-методическому обеспечению	29
2.7. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	30
2.8. Требования к объему тренировочного процесса	31
2.9. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	31
2.10. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»	33
2.11. Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов)	35
2.12. Режим тренировочной работы, тренировочные микроциклы	37
2.13. Предельные тренировочные нагрузки, тренировочные микроциклы по величине нагрузки	45
2.14. Предельный объем соревновательной деятельности	47
2.15. Объем индивидуальной спортивной подготовки	48
3. Методическая часть	49
3.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку	49
3.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной	50

тренировки, формы организации тренировочных занятий	
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	54
3.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий	54
3.5. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки	57
3.6. Рекомендации по планированию спортивных результатов	68
4. Требования безопасности	68
4.1. Общие требования безопасности	69
4.2. Требования безопасности организации тренировочных занятий	69
4.3. Техника безопасности для спортсменов во время спортивных соревнований	70
5. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий	72
6. Планы восстановительных мероприятий	78
7. Планы инструкторской и судейской практики	79
8. Система контроля и зачетные требования	82
8.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапах спортивной подготовки	84
9. Перечень информационного обеспечения	89

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» разработана на основании нормативных правовых актов:

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

- Концепции подготовки спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 октября 2018 года № 2245-р;

- «Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 года № 880;

В данной программе учтены опыт работы лучших тренеров детского и юношеского футбола нашей страны, рекомендации зарубежных специалистов, методические разработки специалистов других спортивных игр, а также особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Футбол (от англ. football, от foot - нога, ball - мяч) - командный вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника.

В футбол играют на поле с травяным или синтетическим покрытием, стандартные размеры поля 90-120x45-90 м. В игре участвуют две команды от 7 до 11 человек. Один человек в команде (вратарь) может играть руками в штрафной площади у своих ворот, его основной задачей является защита ворот. Остальные игроки тоже имеют свои задачи и позиции на нем.

Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача противодействовать нападающим игрокам противоположной команды. Полузащитники действуют в середине поля, их роль - помогать защитникам или нападающим, в зависимости от ситуации. Нападающие располагаются преимущественно на половине поля соперника, их основная задача - забивать голы. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважения к напарникам и соперникам, дисциплинированность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

Занимая ведущее место в общей системе физического воспитания, футбол в настоящее время является одним из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения.

Деятельность спортивной школы по футболу направлена на поиск и отбор способных детей и подростков и подготовку футболистов высокой квалификации, которые будут выступать за российские команды на профессиональном уровне.

Тренировочный процесс, в спортивной школе по футболу ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) занимающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Этапы спортивной подготовки

Многолетняя подготовка юных футболистов в спортивной школе по футболу, в соответствии с Программой, проводится на этапах спортивной подготовки

1. Этап начальной подготовки (НП);
2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (ТЭ);
3. Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)
4. Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Общая схема реализации системы многолетней подготовки юных футболистов (Таблица 1):

Таблица 1

Этапы подготовки	Основная задача этапа	Периоды подготовки
Этап начальной подготовки	Базовая подготовка	Специального отбора, 7-9 лет.
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Специализация и углубленная тренировка в футболе	Начальной и углубленной специализации, 10-14 лет.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Совершенствование спортивного мастерства	14 лет и старше
Этап высшего спортивного мастерства	Достижение высокого спортивного результата	16 лет и старше

Прием в спортивную школу на этапы спортивной подготовки осуществляется:

в группы на этап начальной подготовки - на основании результатов индивидуального отбора поступающих, желающих заниматься футболом, при успешном выполнении нормативов общей физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки, установленных федеральными стандартами спортивной подготовки и программами спортивной подготовки по видам спорта;

в группы на тренировочный этап (этап спортивной специализации) - на основании индивидуального отбора одаренных и способных спортсменов, выполнивших нормативы по общей и специальной физической подготовке;

в группы на этап совершенствования спортивного мастерства - на основании индивидуального отбора спортсменов, выполнивших требования по спортивной подготовке, в командных игровых видах спорта - **второй спортивный разряд**;

в группы на этап высшего спортивного мастерства - на основании индивидуального отбора спортсменов, выполнивших требования по спортивной подготовке, в командных игровых видах спорта – **первый спортивный разряд**.

На этапе начальной подготовки (7-9 лет)

Цель этапа - первоначальный отбор; расширение арсенала двигательных действий.

Задачи этапа:

- формирование интереса к занятиям спорта;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники вида спорта «футбол»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации 10-14 лет):

Цель этапа - овладение основами техники, тактики; физическая подготовленность.

Задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической и теоретической подготовки;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (14 лет и старше)

Цель этапа – совершенствование физической, технической и тактической подготовленности.

Задачи этапа:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению тренировочного плана и участия в официальных спортивных соревнованиях, режима восстановления и питания;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «футбол»;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «футбол»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

На этапе высшего спортивного мастерства (16 лет и старше)

Основные цели, задачи и направленность этапа высшего спортивного мастерства

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижения высокого спортивного результата;
- повышение функциональных возможностей организма;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и стабильность спортивных результатов;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Возраст, поступающих и занимающихся в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, а также наполняемость спортивных групп и режим спортивной подготовки должен соответствовать требованиям, установленным Министерством спорта Российской Федерации в федеральных стандартах спортивной подготовки. Максимальный возраст, занимающихся по программам спортивной подготовки, не ограничивается в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (в части реализации программ спортивной подготовки).

2.2. Структура тренировочного процесса

Под структурой тренировочного процесса следует понимать относительно устойчивый порядок его компонентов (частей), их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность.

В тренировочном процессе различают три уровня структуры:

- **микроструктуру** – структуру отдельных тренировочных занятий и серии занятий в течении недели, которые называются микроциклами (недельными циклами);

- **мезоструктуру** – структуру средних циклов, включающих серию целенаправленных микроциклов, которые называются мезоциклами (месячный цикл).

- **макроструктуру** – структуру больших циклов тренировки, включающих серию мезоциклов, которые называются макроциклами (этап, период, годовой цикл, олимпийский цикл).

Различают следующие виды подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая и психологическая подготовка;
- восстановительные и медико-биологические мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются различные средства тренировки, направленные на решение задач физической, технико-тактической и других видов подготовки.

Структура занятий определяется многими факторами, в числе которых: задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности занимающихся в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений.

Деление тренировочного занятия на подготовительную, основную и заключительную части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы. В подготовительной части: разминка, вработывание – выход на необходимую функциональную активность систем и органов спортсмена. В основной части: решение тренировочных задач данного занятия. В заключительной части:

использование мероприятий, приводящих к снижению функциональной активности организма спортсмена и приведение его в состояние, близкое к до рабочему.

В подготовительной части проводятся вводно-организующая часть, общая и специальная разминка. Выполнение разминки (комплекса специально подобранных упражнений) способствует оптимальной подготовке организма к предстоящей работе.

Разминку принято делить на две части: общую и специальную. В первой части разминки используются различные общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма.

Во второй части разминки принимают специально-подготовительные упражнения. Она направлена на создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата спортсмена, которые определяют эффективность его деятельности в основной части занятия, а также на усиление вегетативных функций, обеспечивающих эту деятельность.

Продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношения зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды. Как правило, подготовительная часть занимает 10 – 15 % от общего времени тренировочного занятия.

В основной части занятия решаются его главные задачи. Для их решения применяются различные средства и методы, подбираются разные по величине и направленности тренировочные нагрузки (большие, значительные, средние, малые).

Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки. Подбор упражнений, их число определяет направленность занятий и его нагрузку. Основная часть составляет в среднем $\frac{2}{3}$ времени от продолжительности всего занятия (70 – 75 %).

В заключительной части занятия постепенно снижается интенсивность работы для того, чтобы привести организм спортсмена в состояние, близкое к до рабочему и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов. Для этого применяются: медленный бег и подобные малоинтенсивные упражнения циклического характера, упражнения на растягивание и расслабление мышц. В конце заключительной части занятия, как правило, подводятся итоги занятия.

Структура тренировочного процесса
Годовой учебный план работы (программа спортивной подготовки)

Рассчитан на 52 недели

№ п/п	Разделы	Этапы подготовки										
		Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		продолжительность одного тренировочного занятия (в академических часах)										
		Годы обучения										
		1	2	3	1	2	3	4	5	1-2	ВСМ	
		Количество часов в неделю										
		6	9	9	12	12	16	16	16	21	24	
1.	Объем физической нагрузки	144	216	216	294	294	515	515	515	687	686	
1.1.	Общая физическая подготовка	144	216	216	225	225	141	141	141	109	112	
1.2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	44	44	308	308	308	491	424	
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	25	25	66	66	66	87	150	
2	Техническая подготовка	156	224	224	243	243	166	166	166	109	88	
3	Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой в том числе тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	5	5	44	44	92	92	92	208	350	
4	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	12	17	17	17	33	25	
5	Медицинские и медико-биологические мероприятия	6	9	9	12	12	17	17	17	22	37	
6	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	14	14	19	19	25	25	25	33	62	
ИТОГО:		312	468	468	624	624	832	832	832	1092	1248	

**ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ
для групп НП – 1**

№ п/п	Содержание занятий	Январь	Февраль	март	апрель	май	июнь		июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Объем физической нагрузки	12	12	12	12	12	12		12	12	12	12	12	12	144
1.1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12		12	12	12	12	12	12	144
1.2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-
2	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13		13	13	13	13	13	13	156
3	Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой в том числе тактическая, теоретическая. психологическая подготовка	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-
4	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-		-	-	-	-	-	-	-
5	Медицинские и медико - биологические мероприятия		1		1		1			1		1		1	6
6	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1		1		1			1		1		1		6
	ВСЕГО ЧАСОВ	26	26	26	26	26	26		26	26	26	26	26	26	312

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

для групп НП – 2; НП-3

	Виды подготовки													Всего часов	
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	Июль	Август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
1	Объем физической нагрузки	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
1.1	Общая физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
1.2	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2	Техническая подготовка	18	19	19	19	18	19	19	19	19	19	19	18	18	224
3	Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой в том числе тактическая, теоретическая. психологическая подготовка	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	5
4	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Медицинские и медико - биологические мероприятия	1	1	1	1	1		1		1		1	1	1	9
6	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	14
	ВСЕГО ЧАСОВ	39	40	39	39	39	38	39	38	39	39	40	39	468	

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

для групп Т-1; Т-2

№ п/п	Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Объем физической нагрузки	25	26	23	27	27	26	22	22	27	22	22	25	294
1.1	Общая физическая подготовка	19	19	19	19	19	18	18	18	19	19	19	19	225
1.2	Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	44
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	-	4	4	4	-	-	4	-	-	3	25
2	Техническая подготовка	21	20	20	20	20	20	20	20	20	20	21	21	243
3	Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой в том числе тактическая, теоретическая. психологическая подготовка	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	44
4	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
5	Медицинские и медико - биологические мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
6	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	19
	ВСЕГО ЧАСОВ	53	52	49	54	55	53	49	50	55	50	51	53	624

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

для групп Т-3; Т-4; Т-5

	Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Объем физической нагрузки	37	37	42	47	47	47	42	47	48	47	37	37	515
1.1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	11	11	11	12	12	12	12	141
1.2	Специальная физическая подготовка	25	25	26	26	26	26	26	26	26	26	25	25	308
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	4	9	9	10	5	10	10	9	-	-	66
2	Техническая подготовка	14	14	14	14	14	13	13	14	14	14	14	14	166
3	Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой в том числе тактическая, теоретическая. психологическая подготовка	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	92
4	Инструкторская и судейская практика	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	17
5	Медицинские и медико - биологические мероприятия	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	17
6	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	25
	ВСЕГО ЧАСОВ	63	63	68	74	74	73	67	74	75	75	63	63	832

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

для групп СС-1; СС-2

	Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Объем физической нагрузки	55	55	55	59	60	61	55	61	61	60	50	55	687
1.1	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	109
1.2	Специальная физическая подготовка	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	40	491
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	9	10	11	5	11	11	10	-	5	87
2	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	109
3	Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой в том числе тактическая, теоретическая. психологическая подготовка	17	17	17	17	18	18	18	18	17	17	17	17	208
4	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	33
5	Медицинские и медико - биологические мероприятия	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	22
6	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
	ВСЕГО ЧАСОВ	87	88	88	93	95	95	89	95	95	94	84	89	1092

ГОДОВОЙ ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ

для групп ВСС

	Содержание занятий	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Всего часов
1	Объем физической нагрузки	53	53	54	60	60	65	55	64	64	59	45	54	686
1.1	Общая физическая подготовка	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	112
1.2	Специальная физическая подготовка	35	35	35	36	36	36	36	35	35	35	35	35	424
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	8	8	10	15	15	20	10	20	20	15	-	9	150
2	Техническая подготовка	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	88
3	Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой в том числе тактическая, теоретическая. психологическая подготовка	29	29	29	29	29	30	29	30	29	29	29	29	350
4	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
5	Медицинские и медико - биологические мероприятия	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	37
6	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	6	5	62
	ВСЕГО ЧАСОВ	100	100	100	107	107	112	101	111	110	105	93	102	1248

2.3. Основные требования по видам подготовки, в том числе общей физической, специальной физической, теоретической, технической, тактической, психологической

Для достижения высоких спортивных результатов в футболе первостепенное значение имеют уровень физической подготовленности спортсмена, развитие физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости - и их сочетание в соответствии с особенностями футбола. Поэтому процесс физической подготовки, проводимый в единстве с процессом совершенствования в технике движений спортсмена, является ведущим в тренировке в целом. Задачи физической подготовки - разностороннее развитие и укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей и двигательных качеств футболистов. Задачи физической подготовки вытекают из общих задач отечественной системы физического воспитания и конкретизируются специфическими особенностями вида спорта. Конкретно физическая подготовка футболистов направлена на решение следующих задач:

- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка);

- развитие и поддержание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (скоростно-силовых и скоростных способностей, координации и специальной выносливости и т.д.);

- решение этих задач осуществляется в процессе общей и специальной физической подготовки.

Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее развитие футболиста и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в футболе. Она должна иметь специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям футбола, способствовать переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные тренировочные задания.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей футболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием других видов подготовки применимых в футболе.

Теоретическая подготовка

С целью повышения общих и специальных знаний футболистов проводится теоретическая подготовка. В содержание теоретической подготовки входит изучение важнейших решений по вопросам развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, основ отечественной системы физического

воспитания, методики обучения и тренировки, техники и тактики, правил игры, ознакомление с основами педагогики, физиологии, психологии, гигиены. Приобретение теоретических знаний способствует более быстрому росту спортивного мастерства футболистов.

Основными формами теоретической подготовки являются лекции, беседы, доклады, а также самостоятельное чтение специальной литературы. Лекции читаются на актуальные научные темы. Они должны быть популярно изложены, доходчиво, хорошим литературным языком.

Наиболее целесообразно лекции и доклады проводить непосредственно перед практическими занятиями, так как после них занимающиеся устанут, и лекция не принесет нужной пользы.

Психологическая подготовка направлена на совершенствование механизмов нервно-психической регуляции функций организма и поведения футболистов.

Основные психические качества, необходимые футболисту, формируют и совершенствуют в процессе ежедневных тренировочных занятий, в активной соревновательной деятельности. Поэтому там, где процесс подготовки организован методически правильно, есть хорошая основа для совершенствования этих качеств. Специальные приемы и методы психологической подготовки надо рассматривать как важное и обязательное дополнение к объемным, интенсивным и рациональным физическим нагрузкам. Психологическая подготовка должна быть поставлена в один ряд с физической, технической, тактической и теоретической подготовкой. Психологическая подготовка футболистов включает в себя:

- общую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям.

Основными задачами общей психологической подготовки являются:

- воспитание высоких моральных черт и качеств личности футболиста;
- развитие процессов восприятия, в частности, формирования специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства»);
- развитие внимания, его объема, интенсивности, распределения, переключения;
- развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;
- развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания;

- развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;

- развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности;

- развитие волевых качеств личности футболиста.

Совершенствуя мастерство футболиста, нужно опираться на законы психологии. В практике работы тренеры должны тщательно изучить особенности футболистов, окружающих их среду.

Постоянное совершенствование всех сторон психики футболистов, особенно мышления, памяти, воли, внимания, воображения, должно быть предметом планомерной работы и педагогического воздействия на футболистов.

Фундаментом психологической подготовки к состязаниям является общая психологическая подготовка.

Условиями состояния психологической готовности футболиста к состязанию являются:

- наличие ярко выраженного стремления одержать победу;

- уверенность футболиста в возможности добиться успеха;

- наличие эмоционального подъема (положительные эмоции).

Планируя содержание психологической подготовки, необходимо учитывать:

1) особенности спортивной команды, внутри которой действуют закономерности малой организованной группы;

2) структуру личностных качеств каждого члена этой команды.

Все действия тренеров команды должны быть направлены на укрепление таких групповых свойств и качеств малой группы, как сплоченность и психологический климат. Важно принимать предупредительные меры против ухудшения психологического климата.

Отмеченные выше свойства существенно зависят от психологической совместимости игроков, которая определяется совпадением их свойств, темперамента, сенсорно - перцептивных процессов, показателей эмоциональной сферы. Этой совместимостью можно управлять, индивидуализируя тренировочные упражнения для каждого из футболистов.

Важный раздел психологической подготовки - формирование и совершенствование свойств личности и психических состояний, которые позволяют адаптироваться к экстремальным условиям соревнования и успешно в них выступать.

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

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего процесса обучения и тренировки юных футболистов. С ее помощью решаются следующие задачи:

- воспитание моральных качеств занимающихся;
- формирование сплоченного спортивного коллектива и здорового психологического климата; воспитание волевых качеств;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие процессов восприятия;
- развитие тактического мышления.

Техническая подготовка

Техника футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. Техническая подготовка – это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных виду спорта «футбол» и доведение их до совершенства. Чем выше уровень физической подготовленности, тем успешнее идет обучение и совершенствование. Под спортивной техникой понимают специфический общепринятый и принципиально закономерный способ решения спортивно-двигательной задачи, сложившийся в спортивной практике. Иногда под техникой понимают определенный способ выполнения двигательного действия, который характеризуется той или иной степенью эффективности использования футболистом своих двигательных возможностей для достижения спортивного результата. В футболе техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Задача технической подготовки - формирование таких навыков выполнения технических действий, которые позволяли бы футболисту с наибольшей эффективностью использовать его возможности в состязаниях и обеспечить неуклонное совершенствование технического мастерства в процессе многолетних занятий футболом.

Основными задачами технической подготовки являются:

1. Расширение запаса разнообразных навыков и умений, что позволяет правильно выполнять новые движения и быстрее овладевать ими.
2. Владение рациональной техникой (правильная структура движений, выполнение их без излишних напряжений).
3. Детализация техники футболиста за счет выявления причин появления ошибок (при выполнении технических приемов) и их устранение.

4. Совершенствование техники за счет изменения формы движений, создавая определенные трудности при выполнении технических приемов.

5. Совершенствование техники игры в соревновательных условиях.

Различают общую и специальную техническую подготовку.

Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности. В процессе общей технической подготовки решаются следующие задачи:

1. Увеличить (или восстановить) диапазон двигательных умений и навыков, являющихся предпосылкой для формирования навыков для игры в футбол.

2. Овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств технической подготовки.

Специальная техническая подготовка направлена на достижение технического мастерства в футболе. Она в свою очередь обеспечивает решение следующих задач:

1. Сформировать знания о технике футбольных действий.

2. Разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям футболиста.

3. Сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях.

4. Преобразовать и обновить формы техники (в той мере, в какой это продиктовано закономерностями спортивно-тактического совершенствования).

5. Сформировать новые варианты футбольной техники, не применявшиеся ранее.

Техническая подготовка – это многолетний процесс, который условно можно разделить на два основных этапа:

Первый – это собственно ознакомление, первичное обучение техническому элементу.

Второй – это процесс углубленного технического совершенствования, овладение высотами спортивно-технического мастерства.

На базовой стадии осуществляется начальное обучение футбольной технике, создается богатый основной арсенал технических умений, навыков (элементов и связок достаточно простых упражнений), на основе которых в дальнейшем разворачивается углубленное совершенствование техники футбола.

Этот процесс можно характеризовать как приобретение футболистом общей технической подготовленности.

На стадии углубленного спортивно-технического совершенствования происходит совершенствование специальной технической подготовленности, меняются конкретное содержание и формы технической подготовки футболиста.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся:

- а) беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- б) показ техники изучаемого движения;
- в) демонстрация плакатов, схем, видеозаписей;
- г) использование предметных и других ориентиров;
- д) различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

а) обще-подготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства для игры в футбол;

б) специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой игры в футбол;

в) методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

г) равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Конкретный выбор тех или иных средств и методов технической подготовки, их соотношение, последовательность, преимущественное использование зависят от особенностей техники футбола, целевых установок многолетней тренировки, задач этапов подготовки, возрастных особенностей и уровня подготовленности спортсмена, условий обучения, сложности структуры изучаемых технических приемов, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки и других факторов.

Из всего многообразия принципов и правил можно выделить главные положения, которые служат первоосновой правильности и эффективности обучения. Процесс обучения построен на реализации следующих основополагающих дидактических принципов: сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и последовательности и др.

Оптимизация обучения во многом определяется принципом доступности, но не сводится только к использованию методических подходов «от простого к сложному». Не менее важно учитывать и то обстоятельство, что вначале надо освоить основные приемы и способы. И наконец, новые двигательные навыки

быстрее формируются на базе ранее освоенных. Поэтому следует использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов.

Реализация всех перечисленных принципов будет более эффективна, если в процессе обучения будут учтены индивидуальные психофизиологические особенности юного футболиста. Объясняется это различием свойств центральной нервной системы: силы, уравновешенности, подвижности.

Таким образом, при определении оптимальной последовательности нужно по возможности учитывать все названные здесь обстоятельства, а не руководствоваться каким-либо одним.

Тактическая подготовка – это процесс, направленный на овладение рациональными способами ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка сводится к рациональному распределению сил футболиста в ходе соревнований и целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому переключению с одной системы тактических действий на другую. Тактическая подготовка предусматривает предварительную разработку своих действий и

последующую их реализацию в условиях соревнований. Тактическая подготовка формируется исходя из функциональных возможностей футболиста, технического совершенства, психической готовности, уровня соревнований.

Высокое тактическое мастерство футболиста базируется на хорошем уровне технической, физической, психической сторон подготовленности.

Основу спортивно-тактического мастерства футболиста составляют тактические знания, умения, навыки и качество тактического мышления.

Различают два вида тактической подготовки:

Общая тактическая подготовка направлена на обучение футболиста разнообразным тактическим приемам, т. е. овладение знаниями и тактическими навыками, необходимыми для успеха в спортивных соревнованиях в избранном виде спорта.

Специальная тактическая подготовка направлена на овладение знаниями и тактическими действиями, их совершенствование, необходимыми для успешного выступления в конкретных соревнованиях и против конкретного соперника. В этом случае следует учитывать все стороны подготовленности футболиста, его спортивную форму, что является

основой решения поставленной тактической задачи, а именно: использования сложившейся ситуации спортивной борьбы, внешних факторов, активности болельщиков, стрессовых состояний и др.

Виды тактической подготовки: индивидуальная, групповая и командная.

В процессе тактической подготовки решаются следующие основные задачи:

1. Приобретение спортсменом знаний по футбольной тактике;

2. Создание целостного представления о соревнованиях (условиях предстоящих состязаний, о режиме соревнований, социально-психологической атмосфере в этой стране и т.д.);

3. Изучение основных соперников, сильных, слабых сторон их подготовки. Сбор информации о соперниках;

4. Разработка индивидуальной тактики, исходя из готовности, включая все стороны подготовленности футболиста (функциональная, техническая, психическая, физическая);

5. Освоение и совершенствование тактических приемов ведения соревновательной борьбы;

6. Формирование тактического мышления и непосредственно связанных с ним способностей - наблюдательности, сообразительности, творческой инициативы, предвидения тактических замыслов противника, результатов его и своих действий, быстроты переключения от одних

тактических действий на другие в зависимости от конкретной обстановки состязаний и действий противника;

7. Максимальное использование своих преимуществ и недостатков соперника;

8. Овладения приемами психологического воздействия на соперника и маскировка собственных намерений.

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

При определении перспективности спортсменов необходимо ориентироваться не только на наличие у него высоких потенциальных физических и психологических возможностей, но обязательно иметь в виду оценку способности его к мобилизации резервных возможностей, к эффективной реализации двигательного потенциала в экстремальных условиях спортивных соревнованиях.

Наиболее значимыми факторами, влияющими на спортивные результаты и которые необходимо учитывать при отборе являются:

- 1) скоростно-силовые и координационные способности;
- 2) наследуемые способности;
- 3) морфофункциональные особенности;
- 4) энергетические возможности спортсменов

Необходимость отбора обусловлена и тем, что у разных людей степень тренируемости двигательных навыков, физических, психических и других качеств различна. Не каждый человек способен достичь высот спортивного мастерства, выдающиеся достижения в футболе - результат не только упорных тренировок, но и большого количества наследственных и других данных, которыми обладает спортсмен. При прогнозировании спортивных способностей рекомендуется ориентироваться не только на исходный уровень развития каких-либо качеств или характеристик, но и на темпы прироста спортивных результатов.

Окончательная характеристика способностей в этом случае проводится следующим образом (Таблица 3).

При низком исходном уровне даже при наличии высоких темпов прироста на начальном этапе можно ожидать лишь средний уровень способностей, так как недостаточный уровень природных предпосылок будет в дальнейшем лимитировать развитие способностей в целом.

То же можно сказать при высоком исходном уровне и низких темпах прироста, только здесь уже незначительная способность к обучаемости ограничивает возможности совершенствования мастерства.

Таблица 3

Характеристика способностей

Соотношение уровня и темпов прироста	Характеристика способностей
Высокий исходный уровень - большие темпы прироста	Очень большие способности
Высокий исходный уровень - средние темпы прироста, и наоборот	Большие способности
Высокий исходный уровень - низкие темпы прироста, и наоборот	Средние способности
Средний исходный уровень - низкие темпы прироста, и наоборот	Малые способности
Низкий исходный уровень - низкие темпы прироста	Очень малые способности

В практике футбола обычно используют следующие факторы для отбора. **Критериями** называются какие-либо качества, свойства личности, которые имеется возможность оценить или измерить при отборе, желательно с большей степенью достоверности (например, координация является важным критерием отбора в футболе).

Критерии можно подразделить на три вида: задатки, одаренность и способности.

Задатками называются врожденные анатомо-физиологические и психические особенности человека, лежащие в основе его будущих способностей.

Одаренность – это своеобразное сочетание качеств и свойств личности, от которой зависит будущий спортивный успех. Однако от одаренности зависит не сам успех, а только возможность его достижения. Одаренность также лежит в основе способностей. При отборе в спортивную школу одаренность служит главным критерием. В понятие одаренности должны входить не технико-тактические навыки, а только те качества, которые обеспечивают успешность их овладения.

Способности – это свойства человека, делающие его пригодным к успешному выполнению какой-либо деятельности. Человек не рождается с явными способностями. Они возникают в процессе конкретной деятельности.

Поэтому новички способностями к футболу не обладают. Оценить их можно лишь тогда, когда юные футболисты овладевают основами игры. Под способностями обычно понимают еще индивидуальные особенности, отличающие одного человека от другого. При этом имеются ввиду те особенности, которые позволяют футболистам успешно и эффективно участвовать в игровой деятельности.

Быстрый рост спортивных результатов в первые годы тренировки не гарантирует высоких достижений в будущем. В то же время отсутствие раннего развития не исключает последующего подъема. Тренерам необходимо проявлять особую тактичность в определении уровня способностей, перспективности, чтобы не принять слабые показатели в технике и тактике игры за отсутствие у того или иного подростка способностей к футболу. Знание особенностей детского организма должно заставить тренеров проявлять сдержанность и терпение в отношении тех занимающихся, которые на каком-то этапе отбора в чем-то отстают от сверстников.

Различия в индивидуальных особенностях детей приводят к тому, что достижение определенных результатов к каждому из них приходит по-разному, и в разное время. Поэтому не следует проводить кратковременные отборы детей к занятиям футболом.

2.5. Перечень тренировочных мероприятий

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным мероприятиям (Таблица 4).

Таблица 4

Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	

2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/ или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

2.6. Требования к научно-методическому обеспечению

Научно-методическое сопровождение спортивной подготовки является важной составной частью деятельности организаций, осуществляющих спортивную подготовку. Научная работа должна иметь познавательное, методологическое и практическое значение и отвечать основным требованиям:

- актуальности, т.е. своевременности, злободневности и значимости в настоящее время;
- объективности, т.е. объективному отражению изучаемого материала с помощью точной аппаратуры, достоверности результатов;
- прогнозируемости, т.е. каждое исследование должно быть основано не только на обобщение прошлого и настоящего передового опыта работы, но и, самое главное, иметь перспективу, предвидеть результаты будущего.

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

- обеспечение повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки спортивного резерва и роста спортивного потенциала лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организация мониторинга тренировочной деятельности;
- повышение профессиональной компетенции специалистов, осуществляющих тренировочный процесс;
- разработка, внедрение, анализ исполнения и, при необходимости, корректировка программ спортивной подготовки, реализуемых (планируемых к реализации) организацией;
- подготовка экспертных заключений, рецензий на образовательные программы, реализуемые организациями, осуществляющими спортивную подготовку;
- подготовка экспертных заключений о перспективности спортсменов на основе проведения в отношении них комплексной диагностики;
- сопровождение экспериментальной деятельности в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности федеральных (региональных) экспериментальных площадок.

2.7. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Организация тренировочного процесса в спортивной школе по футболу осуществляется по следующим этапам подготовки (Таблица 5):

- этап начальной подготовки - 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Таблица 5

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВОЗРАСТ ЛИЦ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ,
ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	Не менее 14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	Не менее 10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	Не менее 6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	Не менее 4

До 10 лет дети получают первые футбольные навыки, закладывается фундамент игры. С 10 до 14 лет необходимо уделять внимание разностороннему физическому развитию ребенка - игра на разных позициях, ознакомление с технико-тактическими особенностями разных игровых линий: обороны, полузащиты и нападения. На тренировочном этапе (период углубленной специализации) и этапе совершенствования спортивного мастерства навыки нарабатываются, специализация закреплена - начинается их совершенствование. Особый уклон на тактические занятия делается уже в сознательном для футболистов возрасте (14-18 лет).

2.8. Требования к объему тренировочного процесса

Тренировочный процесс – это основная форма подготовки спортсмена, представляющая собой процесс, направленный на воспитание и совершенствование определенных способностей, обуславливающих готовность спортсменов к достижению высших результатов (Таблица 6).

Таблица 6

ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	16	21	24
Количество тренировок в неделю	3	4	5	7	9	10
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1092	1248
Общее количество тренировок в год	156	208	260	364	468	520

2.9. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Данная программа по футболу реализует на практике принципы непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп детей и подростков при занятиях футболом и физической культурой в целом: от формирования устойчивого интереса к занятиям футболом до достижения уровня сборных команд субъекта Российской Федерации и демонстрации высоких результатов во всероссийских официальных соревнованиях. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по годам подготовки определяется с учетом сензитивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств (Таблица 7).

СООТНОШЕНИЕ
ВИДОВ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Объем физической нагрузки (%), в том числе	46-52	46-52	45-53	58-64	57-67	49-57
Общая физическая подготовка (%)	46-52	46-52	36-40	17	9-11	7-9
Специальная физическая подготовка(%)	-	-	7-9	35-39	42-48	30-34
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	6-8	6-8	12-14
Техническая подготовка (%)	46-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
Виды подготовки не связанные с физической нагрузкой в том числе тактическая, теоретическая. психологическая подготовка (%)	-	1-2	7-9	11-13	19-20	28-31
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
Медицинские и медико - биологические мероприятия(%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	2-3
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	3-4	3-4	3-5	3-6	4-6

2.10. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды (Таблица 8).

Выделяют подготовительные, контрольные, подводящие (модельные), отборочные и главные соревнования.

Подготовительные соревнования. В этих соревнованиях главными задачами являются: совершенствование рациональной техники и тактики соревновательной деятельности спортсмена, адаптация различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам и др. При этом повышается уровень тренированности футболиста, приобретается соревновательный опыт.

Контрольные соревнования позволяют оценивать уровень подготовленности футболиста. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных

соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

Подводящие (модельные) соревнования. Важнейшей задачей этих соревнований является подведение футболиста к главным соревнованиям. Подводящими соревнованиями могут быть как специально организованные в системе подготовки футболиста, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие главные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся для отбора футболистов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

Главные (основные) соревнования. Главными соревнованиями являются те, в которых футболисту необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивного совершенствования. На этих соревнованиях спортсмену необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

**ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЁМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	1	1	1	-	-	-
Основные	-	-	-	1	1	1
Всего игр	22	22	25	30	35	48

Спортивные соревнования, предусмотренные в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки, имеют определенные требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях.

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «футбол»;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного отбора;

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

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

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляется спортивной школой по футболу на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

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

Годичный план подготовки юных футболистов должен содержать:

- реальные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок;
- рациональное соотношение программного материала на различных тренировочных этапах и микроциклах каждого года многолетней подготовки.

Рекомендуется использовать две разновидности годичных планов, которые существенно различаются по своей структуре.

Первая разновидность предназначена для использования на этапе начальной подготовки. На этом этапе для детей младшего возраста официальные соревнования не предусмотрены, и поэтому в планах нет жестко заданных по продолжительности подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Большой разницы в структуре нагрузок в разных частях года может не быть. Вместе с тем, на структуру нагрузок годичного плана для футболистов этого возраста влияет климатический фактор. Поэтому в теплые месяцы года, когда есть площадки с удовлетворительным травяным покрытием, объем средств технической подготовки должен быть запланирован наибольшим. В зимнее время, когда в большинстве случаев занятия проводятся в помещениях, преобладают упражнения общей физической подготовки и технической подготовке.

Вторая разновидность годичных планов содержит рекомендации для заключительных этапов многолетней подготовки. У футболистов, тренирующихся на этих этапах, тренировочная и соревновательная деятельность проводится в соответствии с «Календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий по футболу на очередной год», в котором приведены российские и международные официальные соревнования по футболу. Годовой план подготовки составляется для каждой тренировочной группы в соответствии с режимом тренировочной работы. В годовом плане детально излагается содержание тренировки с учетом поставленных задач, возраста занимающихся и их подготовленности, календаря соревнований. В планировании особенно важно учитывать режим учебы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы).

Планирование годичных циклов спортивной подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют **Подготовительный, Соревновательный и Переходный периоды.**

Микроциклом называют совокупность некоторых тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Длится микроцикл, как правило, одну неделю (7 дней) или от игры к игре. Это основной тренировочный цикл при планировании тренировочного процесса.

Успех планирования годового цикла подготовки футболистов зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Задача **подготовительного периода** состоит в том, чтобы обеспечивать разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам. В ходе подготовительного периода состав средств и методов изменяется: увеличивается доля соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм. Подготовительный период делится на три этапа: общеподготовительный, специально-подготовительный и предсоревновательный.

Основная направленность тренировки на **общеподготовительном этапе** характеризуется созданием и совершенствованием предпосылок, на базе которых достигается спортивная форма. Физическая подготовка футболиста на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости). Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, совершенствование их и освоение новых.

Тренировочный процесс на **специально-подготовительном этапе** направлен на непосредственное становление спортивной формы. На этом этапе совершенствуются физические качества и функциональные возможности футболистов с учетом специфики игры, а также решаются задачи дальнейшего совершенствования технико-тактической подготовленности.

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объемы, направленные на совершенствование физической подготовленности, и повышается интенсивность за счет увеличения технико-тактических средств.

Предсоревновательный этап направлен на подготовку и участие в соревнованиях сезона, а также на устранение отдельных недостатков по разделам подготовки и развитие спортивной формы. Этап характеризуется снижением общего объема тренировочных нагрузок и повышением интенсивности за счет увеличения скорости (мощности) выполнения упражнений. Частично его задачи решаются на предыдущем специально-подготовительном этапе или в начале соревновательного периода.

Задача **соревновательного периода** – это поддержание спортивной формы и непосредственное участие в соревнованиях. У футболистов **соревновательный период** продолжается 5-6 месяцев.

Переходный период начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, плавание, лыжи, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения. Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченные в процессе соревнований.

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы. В этом периоде футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо, лечения и профилактику.

Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки спортсмена, системы построения тренировочного процесса в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Тренировка в переходном периоде характеризуется наименьшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и обще-подготовительные упражнения. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число обще-подготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода. При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает силы, настраивается на активную работу в подготовительном периоде, но и выходит на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

2.12. Режим тренировочной работы, тренировочные микроциклы

Тренировочный процесс в спортивной школе по футболу проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства);

- тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.
- периоды отдыха

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям занимающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией спортивной школы по предоставлению тренера в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Занятия могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни и каникулы.

При проведении тренировочных занятий по программе спортивной подготовки одновременно с занимающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, необходимо соблюдение следующих условий:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Недельный тренировочный микроцикл по технической направленности (для групп НП-1, НП-2)

Понедельник- тренировка по теме технической подготовки.

Вторник-отдых.

Среда- тренировка по теме технической подготовки.

Четверг-отдых.

Пятница- тренировка по теме технической подготовки или тренировка технико-тактической направленности.

Суббота-ИГРА.

Воскресенье-отдых.

Рекомендуемое направление для подбора упражнений, соответствующих задачам учебно-тренировочного занятия по дням недели (для групп НП-1, НП-2)

Понедельник

Подготовительная часть: комплекс беговых и обще - развивающих упражнений на гибкость (с мячом и без), подвижные игры, игра на переключения внимания, обучающие упражнения по теме технической подготовки (1 часть 0-50% сопротивления), «лесенка» (частота и координация), старты с различных положений и на различные дистанции (не более 30 м.).

Основная часть: упражнения по теме технической подготовки (2 часть 50-100 % сопротивления), игра 2х2 (3х3) по теме технической подготовки (3 часть 50-100 % сопротивления), игра 4х4 (5х5, 6х6,7х7) с заданием и без.

Заключительная часть: пробежка, комплекс обще-развивающих упражнений на гибкость, силовой комплекс (со своим весом).

Вторник-отдых

Среда

Подготовительная часть: комплекс беговых и обще-развивающих упражнений на гибкость (с мячом и без), подвижные игры, обучающие упражнения по теме технической подготовки (1 часть 0-50% сопротивления).

Основная часть: упражнения по теме технической подготовки (2 часть 50-100 % сопротивления), игра 2х2 (3х3) по теме технической подготовки (3 часть 50-100 % сопротивления), игра 4х4 (5х5, 6х6,7х7) с заданием и без.

Заключительная часть: пробежка, комплекс обще-развивающих упражнений на гибкость.

Четверг-отдых

Пятница

Подготовительная часть: комплекс беговых и обще-развивающих упражнений на гибкость (с мячом и без), подвижные игры, обучающие упражнения по теме технической подготовки (1 часть 0-50% сопротивления), «лесенка» (частота и координация) старты с различных положений и на различные дистанции (не более 30 м.).

Основная часть: упражнения по теме технической подготовки (2 часть 50-100 % сопротивления), игра 2х2 (3х3) по теме технической подготовки (3 часть 50-100 % сопротивления), упражнения технико-тактической направленности (атака по центру/флангу, индивидуальная игра в обороне), игра 4х4 (5х5, 6х6, 7х7) с заданием и без.

Заключительная часть: пробежка, комплекс обще-развивающих упражнений на гибкость, силовой комплекс (со своим весом).

Суббота-ИГРА

Воскресенье-отдых

Недельный тренировочный микроцикл по технической направленности (для групп НП-3, Т-1, Т-2, Т-3, Т-4)

Понедельник - тренировка по теме технической подготовки.

Вторник – тренировка технико-тактической направленности.

Среда – отдых или тренировка технико-тактической направленности (Т-3, Т-4)

Четверг – тренировка по теме технической подготовки.

Пятница – тренировка технико-тактической направленности.

Суббота - ИГРА

Воскресенье – отдых

Рекомендуемое направление для подбора упражнений, соответствующих задачам учебно-тренировочного занятия по дням недели (для групп НП-3, Т-1, Т-2, Т-3, Т-4)

Понедельник

Подготовительная часть: комплекс беговых и обще-развивающих упражнений на гибкость (с мячом и без), подвижные игры, технический комплекс с учётом направленности тренировки, «лесенка» (частота и координация), старты с различных положений и на различные дистанции (не более 30 м.), упражнения по теме технической подготовки (1 часть 0-50% сопротивления), упражнения скоростной направленности.

Основная часть: упражнения по теме технической подготовки (2 часть 50-100 % сопротивления), игра 4х4 (5х5, 6х6 и т.д.) с заданием (размер площадки

соответствует кол-ву игроков), игра на $\frac{1}{2}$ ($\frac{3}{4}$) футбольного поля с учётом задач тренировки и без заданий.

Заключительная часть: пробежка, комплекс обще-развивающих упражнений на гибкость, силовой комплекс.

Вторник

Подготовительная часть: комплекс беговых и обще-развивающих упражнений на гибкость (с мячом и без), «ручной мяч», подвижная игра, игра на переключения внимание, технический комплекс с учётом направленности тренировки.

Основная часть: старты на различные дистанции (не менее 30 м.), упражнения технико-тактической направленности (атака по центру/флангу, организация оборонительных/атакующих действий), игра на $\frac{1}{2}$ ($\frac{3}{4}$) футбольного поля с учётом задач тренировки и без заданий.

Заключительная часть: пробежка, комплекс обще-развивающих упражнений на гибкость, силовой комплекс, упражнения на стабилизацию (статика).

Среда - отдых или:

Подготовительная часть: комплекс беговых и обще-развивающих упражнений на гибкость (с мячом и без), игра на переключения внимание, технический комплекс с учётом направленности тренировки.

Основная часть: упражнения технико-тактической направленности (атака по центру/флангу, организация оборонительных/атакующих действий), игра на $\frac{1}{2}$ ($\frac{3}{4}$) футбольного поля с учётом задач тренировки и без заданий.

Заключительная часть: пробежка, комплекс обще-развивающих упражнений на гибкость, силовой комплекс.

Четверг

Подготовительная часть: комплекс беговых и обще-развивающих упражнений на гибкость (с мячом и без), технический комплекс с учётом направленности тренировки, «лесенка»/барьеры, подвижные игры, упражнения по теме технической подготовки (1 часть 0-50% сопротивления), комплекс упражнений на стабилизацию (статика).

Основная часть: упражнения по теме технической подготовки (2 часть 50-100 % сопротивления), игра 4x4(5x5,6x6 и т.д.) с заданием (размер площадки соответствует кол-ву игроков), игра на $\frac{1}{2}$ ($\frac{3}{4}$) футбольного поля с учётом задач тренировки и без заданий.

Заключительная часть: пробежка, комплекс обще-развивающих упражнений на гибкость, подтягивание, пресс/спина, упражнения на стабилизацию (статика).

Пятница

Подготовительная часть: комплекс беговых и обще-развивающих упражнений на гибкость (с мячом и без), «ручной мяч», «лесенка» (частота и координация), игра на переключения внимания, технический комплекс с учётом направленности тренировки, упражнения скоростной направленности.

Основная часть: упражнения технико-тактической направленности (атака по центру/флангу, организация оборонительных/атакующих действий), игра на 1/2 (3/4) футбольного поля с учётом задач тренировки и без заданий.

Заключительная часть: пробежка, комплекс обще-развивающих упражнений на гибкость, силовой комплекс.

Суббота - игра

Воскресенье - отдых

Недельный микроцикл СШОР №12 «Лада» для групп Т-5 и групп спортивного совершенствования по направленности физических качеств и технико-тактической подготовки.

Понедельник

1) Поддержание скоростных и координационных способностей в упражнениях технико-тактического характера (индивидуальные технико-тактические действия (далее ИТТД) и групповые технико-тактические действия (далее Гр ТТД);

2) Поддержание гибкости.

Вторник

1) Поддержание скоростно-силовых способностей в упражнениях технико-тактического характера;

2) Поддержание гибкости.

Среда

1) Поддержание скоростной выносливости в упражнениях технико-тактического характера;

2) Поддержание гибкости.

Четверг

1) Совершенствование Гр ТТД и Ком ТТД (командные технико-тактические действия (далее Ком ТТД) в атаке и обороне;

2) Поддержание физической работоспособности.

Пятница

- 1) Организация и совершенствование Ком ТТД при реализации стандартных положений;
- 2) Поддержание скоростных способностей.

Суббота – Игра.

Воскресенье – Отдых.

Рекомендуемое направление для подбора упражнений, соответствующих задачам учебно-тренировочного занятия по дням недели (для групп Т-5 и групп спортивного совершенствования)

Понедельник

Подготовительная часть: комплекс беговых и обще-развивающих упражнений на гибкость (с мячом и без), технический комплекс с учётом направленности тренировки, «лесенка» (частота и координация), игра на переключения внимание, упражнения тактической направленности (по итогам прошедшей игры).

Основная часть: упражнения скоростной направленности (дистанция не более 30 м.), упражнения технико-тактической характера (атака по центру/флангу, организация оборонительных/атакующих действий) с учётом ИТТД, Гр ТТД и скоростной направленности, игра (на ½, 3/4 футбольного поля) с учётом задач тренировки и без заданий.

Заключительная часть: пробежка, комплекс обще-развивающих упражнений на гибкость, силовой комплекс.

Вторник

Подготовительная часть: комплекс беговых и обще-развивающих упражнений на гибкость (с мячом и без), подвижная игра, игра на переключения внимание, технический комплекс с учётом направленности тренировки, упражнения на стабилизацию (статика), упражнения скоростно-силовой направленности.

Основная часть: упражнения технико-тактической характера (атака по центру/флангу, организация оборонительных/атакующих действий) с учётом ИТТД, Гр ТТД и скоростно-силовой направленности, игра (на ½, 3/4 футбольного поля) с учётом задач тренировки и без заданий.

Заключительная часть: пробежка, комплекс обще-развивающих упражнений на гибкость, силовой комплекс, упражнения на стабилизацию (статика).

Среда

Подготовительная часть: комплекс беговых и обще-развивающих упражнений на гибкость (с мячом и без), технический комплекс с учётом направленности тренировки, подвижная игра.

Основная часть: упражнения технико-тактической направленности (атака по центру/флангу, организация оборонительных/атакующих действий) с учётом ИТТД, Гр ТТД и поддержания скоростной выносливости, игра (на ½, ¾ футбольного поля) с учётом задач тренировки и без заданий.

Заключительная часть: пробежка, комплекс обще-развивающих упражнений на гибкость, силовой комплекс.

Четверг

Подготовительная часть: комплекс обще-развивающих упражнений на гибкость, технический комплекс с учётом направленности тренировки, подвижная игра, упражнения тактической направленности (моделирование командных действий в обороне).

Основная часть: упражнения технико-тактической направленности (атака по центру/флангу, организация оборонительных/атакующих действий) с учётом Гр ТТД и Ком ТТД, стандартные положения (в обороне), игра (на ½, ¾ футбольного поля) с учётом задач тренировки и без заданий.

Заключительная часть: пробежка, комплекс обще-развивающих упражнений на гибкость, силовой комплекс.

Пятница

Подготовительная часть: технический комплекс с учётом направленности тренировки, комплекс обще-развивающих упражнений на гибкость, «ручной мяч», «лесенка» (частота и координация), упражнения скоростной направленности, упражнения тактической направленности (моделирование командных действий в атаке).

Основная часть: упражнения технико-тактической направленности (атака по центру/флангу, организация оборонительных/атакующих действий) с учётом Ком ТТД, стандартные положения (в атаке), игра (на ½, ¾ футбольного поля) с учётом задач тренировки и без заданий.

Заключительная часть: пробежка, комплекс обще-развивающих упражнений на гибкость, силовой комплекс.

Суббота-Игра.

Воскресенье-Отдых.

2.13. Предельные тренировочные нагрузки, тренировочные микроциклы по величине нагрузки

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки (Таблица 6). В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с групп тренировочного этапа периода углубленной специализации, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще-годового тренировочного плана. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных мероприятий нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.

Оценка тренировочных упражнений по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности:

Малая нагрузка – тренировочное упражнение с уменьшенной интенсивностью.

В физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения на гибкость и координацию.

В техническую подготовку - упражнения по обучению технике (без единоборства и больших перемещений).

В тактическую подготовку - упражнения по разучиванию новых комбинаций.

Средняя нагрузка – тренировочное упражнение со средней плотностью и умеренной интенсивностью.

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

В техническую подготовку - упражнения по совершенствованию техники (в единоборстве, в игровых взаимодействиях).

В тактическую подготовку - упражнения на взаимодействия вдвоем, в звеньях, в линиях, игры в уменьшенных составах (5х5, 6х6), игровые упражнения, обычные двусторонние игры в комплексном тренировочном занятии.

Большая нагрузка – тренировочное упражнение с высокой интенсивностью. По физической подготовке к таким относятся все скоростные упражнения, упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений.

По технической подготовке - специальные упражнения, выполняемые на максимальной скорости и со 100% сопротивлением.

По тактической подготовке - игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число

касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. В старших тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу.

Недельный тренировочный микроцикл по величине нагрузки и по направленности физических качеств (для групп НП-1, НП-2)

Понедельник - тренировка (малая, средняя), быстрота.

Вторник - отдых.

Среда - тренировка (средняя), ловкость, гибкость.

Четверг - отдых.

Пятница - тренировка (малая, средняя), быстрота, ловкость.

Суббота – ИГРА (большая).

Воскресенье-отдых.

Недельный тренировочный микроцикл по величине нагрузки и по направленности физических качеств (для групп НП-3, Т-1, Т-2, Т-3, Т-4)

Понедельник - тренировка (малая, средняя нагрузка), быстрота.

Вторник - тренировка (средняя, большая), скоростная выносливость.

Среда - отдых или тренировка (малая, средняя), общая выносливость, сила (Т-3, Т-4)

Четверг - тренировка (средняя, большая), скоростно-силовые качества.

Пятница - тренировка (малая, средняя), быстрота.

Суббота - ИГРА (большая).

Воскресенье – отдых.

Недельный тренировочный микроцикл по величине нагрузки и по направленности физических качеств (для групп Т-5 и спортивного совершенствования)

Понедельник - тренировка (малая, средняя нагрузка), быстрота.

Вторник - тренировка (средняя, большая), скоростно-силовая.

Среда - отдых или тренировка (средняя, большая), скоростная выносливость.

Четверг - тренировка (средняя), общая работоспособность.

Пятница - тренировка (малая, средняя), быстрота.

Суббота - ИГРА (большая).

Воскресенье – отдых.

2.14. Предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия футболиста в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей футболиста к моменту главных соревнований.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным, перед футболистами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных футболистов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов.

В зависимости от этапа многолетней подготовки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса. По мере роста квалификации футболистов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся основные соревнования, играющие значительную роль на этапах совершенствования спортивного мастерства и этапах высшего спортивного мастерства. Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку футболистов спортивной школы, не форсируя ее, и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

2.15. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуальная спортивная подготовка занимающихся спортивной школы по футболу используется для осуществления как строго запрограммированных тренировочных программ, так и для более свободной и менее напряженной подготовки.

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

В спортивной деятельности индивидуальную подготовку определяют как метод улучшения спортивного результата за счет организации и планирования дополнительной тренировочной нагрузки. Многие специалисты под индивидуальным подходом в спорте понимают такое построение тренировочной подготовки и такое использование его частных средств, методов и форм занятий, при которых создаются условия наибольшего развития способностей футболистов. В футболе самостоятельная, индивидуальная подготовка планируется, начиная с этапа начальной подготовки (2-3 год), исходя из индивидуальных особенностей каждого футболиста и уровня готовности в отдельных видах подготовки составляющих футбол. Основные задачи индивидуальных, самостоятельных тренировок:

- закрепление технических навыков разученных на основных занятиях;
- повышение индивидуального уровня теоретических знаний по футболу;
- устранение недостатков в уровне готовности по отдельным видам спортивной подготовки, составляющих футбол.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой. Годовое планирование преследует в основном две задачи:

- повышение уровня общей и специальной работоспособности по сравнению с предшествующим годом;
- достижение максимального пика «спортивной формы» и удержание её на протяжении всего сезона.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

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

Индивидуальный отбор проводится при приеме в Учреждение на этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства и при переходе из другой физкультурно-спортивной организации спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Индивидуальный отбор включает в себя два этапа:

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

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

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

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

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

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

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

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

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо также учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки (Таблица 9).

Таблица 9

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2- среднее влияние; 1 - незначительное влияние

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

Спортивная подготовка – это процесс, который реализуется определенными средствами. Эти средства характеризуют данный процесс как целенаправленную физическую деятельность. К ним относятся физические упражнения разных типов. Классифицируются они относительно необходимого спортивного совершенствования, а именно: направленные на подготовку к соревнованиям, на общую подготовку футболистов и специально-подготовительные. Соревновательные упражнения включают условия схожие с условиями спортивных соревнований, и имеют довольно высокие требования к уровню подготовленности спортсмена. Это делает данный вид упражнений таким же эффективным как специально-подготовительные, поскольку второй вид учитывает особенности определенного вида спорта, и не направлен на достижение высоких результатов во время проведения тренировки.

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

Теоретическая подготовка. Необходимую базу этого вида спортивной подготовки футболистов составляют все необходимые теоретические знания и навыки, которые необходимы для успешного их использования в футболе.

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

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

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

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

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

Основными **средствами спортивной тренировки** являются упражнения.

Физические упражнения – это двигательные действия, при выполнении которых решаются задачи спортивной тренировки. Физические упражнения в сочетании с естественными факторами закаливания помогают повысить общую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

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

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

Метод строго регламентированного упражнения.

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

- твердо предписанной программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и связи друг с другом);
- точном дозировании нагрузки, управление ее динамикой по ходу упражнения, а также в возможно четком нормировании интервалов отдыха и строго установленном порядке чередования их с фазами нагрузки.

- создания или использования внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих выполнению заданий, дозирование нагрузки, контролю за ее воздействием).

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

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

Игровой метод

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

Соревновательный метод

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

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

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

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

- рассказа, беседы, обсуждения;
- сопроводительного пояснения (комментарии по ходу выполнения);
- указаний и команд (в повелительном наклонении);
- оценки (текущая коррекция выполнения);
- правильный показ.

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

При фронтальной форме организации занятий группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. Особенно широко эта форма занятий применяется при решении локальных задач в пределах одного занятия, в частности во время разминки, во время применения методов наглядности. При фронтальной форме организации занимающихся, тренер имеет хорошие возможности для руководства группой, однако ограничивается индивидуальный подход к занимающимся.

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

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

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

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

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

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.1., 1.2., 1.3. Таблицы 2 настоящей Программы.

3.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

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

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

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

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта футбол способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от

специфики футбола, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного футболиста.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

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

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

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть

достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

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

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для

различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей футболиста, особенностей футбола, этапа многолетней тренировки и других факторов.

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

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

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

5) Цикличность тренировочного процесса.

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

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

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

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

Перспективное планирование тренировки – это составление плана на ряд лет на основе анализа многолетней тренировки футболистов, передового опыта, результатов научных исследований, позволяет определить этапы реализации программы спортивной подготовки.

Ежегодное планирование позволяет составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации, сдачи нормативов. Ежемесячному планированию (не позднее, чем за месяц до планируемого срока) подлежат инструкторская и судейская практика, а также восстановительные и другие мероприятия.

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

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

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

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

Можно в тренировке обойтись вообще без традиционной разминки (бег, общеразвивающие упражнения и т.д.) и выполнять вместо нее с пониженной

интенсивностью основные технические приемы, которые изучались на предшествующих тренировочных занятиях.

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

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

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

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

3.5. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, 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 - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами

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

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах (вес мячей 2-4 кг).

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

Акробатические упражнения

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Гимнастические упражнения

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

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км. На время.

Плавание

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

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки)

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет".

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

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.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в "стойке вратаря" толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, тоже с отягощением.

Упражнения для развития быстроты

Повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно -

спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

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 и 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 с фланга.

Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития ловкости

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, повешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля). Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" 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. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Упражнения для развития специальной выносливости Переменный и повторный бег с ведением мяча. Двусторонние игры (для старшей группы), двусторонние игры с уменьшенными по численности составами команд. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой 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.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин. ловля мяча, отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений, выполняемых без мяча

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.

Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге).

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

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

Программа этапа начальной подготовки

На этом этапе футболисты должны изучать технику игровых приемов.

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрами);
- с чередованием «стопа - бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа - бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа - бедро - голова».

Прием (остановка) мяча:

- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху - стопой, бедром, грудью и головой.

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть:
 - а) неподвижен;
 - б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью,
 и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1x1).

Удары по движущемуся мячу:

- прямолинейное ведение и удар;
- обводка стоек и удар;
- обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:

- после коротких, средних и длинных передач мяча;
- после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1x1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника игры вратаря:

- основная стойка вратаря;
- передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками;
 - ловля летящего мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;
 - ловля катящегося и низко летящего навстречу мяча без падения и с падением;

- ловля высоко летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом;
- отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега);
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;
- выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу), с рук, с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу (на точность)

Программа тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Удары по мячу ногой:

- удары подъемом и стопой по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу;
- удары перекидные (через голову противника);
- резаные удары по летящему мячу;
- удары с полулета (всеми способами);
- удары на точность, силу и дальность после ведения на высокой скорости, с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

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

Удары по мячу головой:

- удары срединной и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу;
- удары вниз верхом, вперед, в стороны и назад, посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара;
- резаные удары боковой частью лба;
- удары в прыжке с падением;
- удары на точность, силу и дальность.

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

Остановка мяча:

- подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом до 180°;
- грудью летящего мяча с поворотом на 90°;
- подъемом опускающегося мяча.

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

Ведение мяча:

- серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

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.

Ложные движения (финты):

- изучение финтов.

При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - рывком уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч подошвой ноги под себя - уйти с мячом вперед; быстро отвести мяч ногой под себя - повернуться и уйти с мячом в сторону или назад; при ведении мяча неожиданно остановиться и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому уйти без мяча вперед, увлекая противника («скрещивание»); ложная передача мяча партнеру.

Показать стремление овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, и неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку для партнера; игрок переносит правую ногу через мяч влево и наклоняя туловище влево, посылает мяч внутренней частью подъема левой ногой слева от противника, обегает его с другой стороны и овладевает мячом - финт Месхи; при резкой атаке противника сзади - справа - неожиданно срезать мяч ближней к нему ногой вправо, обегать противника сзади и овладеть мячом.

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

Отбор мяча:

- при единоборстве с противником, применяя накладывание стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом;

- умение выбрать момент для отбора мяча.

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

Вбрасывание мяча:

- из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног;

- с разбега: на точность и дальность.

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

Техника игры вратаря:

- уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;
- уметь играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;
- броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность;
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность;
- выбивание мяча с рук и с полулета на точность и дальность;
- выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность;
- выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот.

Программа этапа совершенствования спортивного мастерства

Удары по мячу ногой:

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

Удары по мячу головой:

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

Остановка мяча:

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

Ведение мяча:

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

Ложные движения (финты):

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

Отбор мяча:

умение выбрать момент для отбора мяча.

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

Вбрасывание мяча:

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

Техника игры вратаря:

Совершенствовать технику ловли и отбивания мяча, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Техника передвижений в игре включает в себя: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - в стороны.

Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении.

Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Программа этапа высшего спортивного мастерства

Удары по мячу ногой:

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

Удары по мячу головой:

Техника ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча:

Остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.

Ведение мяча:

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

Ложные движения (финты):

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

Отбор мяча:

- умение выбрать момент для отбора мяча.

- умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча:

Точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря:

Техника ловли и отбивания мяча, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Техника передвижений в игре включает в себя: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - в стороны.

Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях. Изучение всех этих приемов в равном объеме при 2-3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно

сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими, прежде всего, являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

С учетом вышеизложенного составляются программы, в основе которых лежит принцип: много повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях. В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (1х1, 2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10 м и до 20х40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Изучение технических приемов необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой

части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч. Для правильного представления «чему учить и как учить» необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема, и особенно - на положении бьющей и опорной ног.

3.6. Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

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

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

4.1. Общие требования безопасности

1. К занятиям по футболу допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении тренировочных занятий по футболу возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушении правил поведения на стадионе и в спортивном зале.

4. Тренировочные занятия по футболу должны проводиться в спортивной экипировке.

5. При проведении занятий по футболу, в спортивном зале (на стадионе) должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

6. Тренер и спортсмены обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

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

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

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

4.2. Требования безопасности организации тренировочных занятий

Требования безопасности перед началом тренировочных занятий:

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.
4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

Требования безопасности во время тренировочных занятий:

1. Начинать игру (тренировку), делать остановки в игре (тренировке) и заканчивать игру (тренировку) только по команде тренера, строго выполнять правила игры избранного вида спорта.

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

3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.
4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера.
5. Выполнять упражнения, которые определены тренером.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

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

2. При получении спортсменами травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать спортсменов из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании тренировочных занятий:

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

4.3. Техника безопасности для спортсменов во время спортивных соревнований

Общие требования безопасности

1. К спортивным соревнованиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения и правила поведения учащихся.

3. Спортсмены должны выполнять требования техники безопасности по виду спорта, по которому проводятся соревнования.

4. Спортсмены должны знать место нахождения аптечки для оказания первой медицинской помощи. О каждом несчастном случае спортсмены (пострадавшие или очевидцы) обязаны немедленно сообщить лицу, ответственному за организацию и проведение соревнования.

5. Спортсменам запрещается без разрешения организаторов соревнования или судей начинать соревнования.

6. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности в соответствии с правилами.

7. При проведении или участии в спортивных соревнованиях возможно воздействие на спортсмена следующих опасных факторов:

- травмы при использовании неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии и др.;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре;
- обморожения, полученные во время спортивных соревнований на стадионах при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже –17 градусов по Цельсию;
- проведение соревнований без разминки.

Требования безопасности перед началом соревнования

1. Перед началом соревнования спортсмен обязан:

- прослушать и выполнять содержание инструкции по технике безопасности;
- надеть спортивную одежду и обувь на нескользкой подошве, соответствующие проводимому виду соревнований и погодным условиям;
- неукоснительно выполнять все указания и команды организаторов и судей соревнования;
- проверить исправность и надежность спортивного инвентаря и оборудования;
- провести разминку.

2. Запрещается участвовать в соревновании:

- непосредственно после приема пищи;
- после больших физических нагрузок;
- при незаживших травмах и общем недомогании.

3. Запрещается:

- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- пользоваться неисправным спортивным оборудованием и инвентарем;
- выполнять любые действия без разрешения судьи соревнования.

Требования безопасности во время соревнований

1. Строго выполнять все команды, подаваемые судьей соревнований.

2. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травм.

4. Не покидать место соревнования без разрешения организаторов или судей соревнования.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При возникновении во время соревнования болей различного характера, а также при плохом самочувствии или получении травмы спортсмен должен прекратить соревнование, сообщить об этом тренеру, организатору или судье соревнований и действовать в соответствии с их указаниями.

2. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования немедленно сообщить об этом организатору или судье соревнования и действовать в соответствии с их указаниями.

3. При получении травмы другими участниками соревнований по возможности оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом судье или медработнику.

4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить соревнование, четко выполнять распоряжения тренера, судьи соревнований, исключив панику.

Требования безопасности по окончании соревнования

После окончания соревнования спортсмен обязан:

- сдать полученный инвентарь и (или) приспособления организаторам или судьям соревнования;
- с разрешения организатора или судьи соревнования пройти в раздевалку;
- переодеться, по возможности принять душ.

5. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРОВЕДЕНИЮ АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование

запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Таблица 10

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Фестиваль футбола	«Честная игра»	тренер	1-2 раза в год
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Спортсмен	1 раз в год	
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Определения терминов

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

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

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему

медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

6. ПЛАНЫ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

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

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

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

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

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

При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

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

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

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

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

Таблица 11

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ, комплексы средств, рекомендуемые врачом, индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж

7. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

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

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

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

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

- составить положение о проведении первенства школы по футболу.

- участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
- провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
- участвовать в судействе официальных соревнований.
- судить игры в качестве судьи в поле.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня 1-го, 2-го разряда, КМС, и МС в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

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

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

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

Квалификационные категории спортивных судей присваивается в соответствии с квалификационными требованиями к кандидатам после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица 12

Примерный план по обучению судейству в учреждении

Тема	Краткое содержание
История футбола и футбольного арбитража	Основные тенденции в развитии футбола. Особенности зарождения и развития футбола в Самарской области. 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	Коммуникация и ее составляющие: - устное общение;

<p>из важнейших элементов контроля и управления игрой</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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.
<p>Теория и практика единоборств в свете современных тенденций в футболе</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - Последовательность в принятии решений - залог успешного управления игрой и основа поддержания авторитета судейской бригады; 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)
<p>Тестирование</p>	<ul style="list-style-type: none"> - тестирование по знанию Правил

Организация инструкторской и судейской практики:

Тренировочные группы (13-14 лет):

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

Тренировочные группы (15-16 лет):

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

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно. Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района, города.

8. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Виды контроля общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика проведения контроля

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу взрослых спортсменов. На тренировочном этапе подготовки исключительно важным является учет принципиальной установки на соразмерное развитие физических качеств, что обеспечивает оптимальное соотношение различных сторон двигательной подготовленности, позволяет овладеть широким функциональным потенциалом и в должной мере обеспечить уровень базовой подготовки. Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами для рационального построения тренировочного процесса юных спортсменов.

В соответствии с необходимостью оценивать этапные, текущие и оперативные состояния спортсменов принято различать три вида контроля:

этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль направлен на оценку подготовленности юных футболистов в начале и в конце каждого этапа и проводится в виде этапного комплексного обследования, три или четыре раза в год, в зависимости от календаря соревнований, обычно в конце подготовительного периода, в конце промежуточного и в конце сезона. В программу этапного комплексного обследования входят:

- а) врачебные обследования;
- б) антропометрические обследования;
- в) тестирование физических качеств;
- г) расчет показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии футболистов после одного или серии тренировочных занятий, по прошествии 2-4 микроциклов и внесения соответствующей коррекции в планы подготовки.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости футболистами тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления тренировочным процессом. В практике футбола используют все виды контроля. В современном футболе идея органического слияния контроля и тренировочного процесса – неотъемлемая часть подготовки игроков. Такой подход, с одной стороны, обеспечивает непрерывность тренировочного процесса, с другой – повышает объективность получаемой информации. Все виды обследований проводятся тренерами. По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррекции в тренировочные планы.

Перевод занимающихся, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки осуществляется один раз в год по результатам текущего календарного года на следующий календарный год.

Занимающиеся, проходящие спортивную подготовку, могут быть переведены на следующий этап (год) спортивной подготовки при соблюдении следующих требований:

- выполнение нормативных показателей общей физической, специальной физической и технической подготовленности;
- наличие положительной динамики уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена;
- освоение объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по виду спорта футбол;
- положительные результаты контрольно-переводных нормативов, проводимых в течение прохождения спортивной подготовки на соответствующем этапе;

- положительные результаты выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;

- выполнение (подтверждение) требований и норм присвоения спортивных разрядов и званий.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки и не зачисленным на следующий этап, представлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

8.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапах спортивной подготовки

Таблица 13

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			Мальчики	Девочки
Для спортивной дисциплины: футбол				
1	Бег на 30 м. с высокого старта	с	не более	
			6.9	7.1
2	Бег на 60 м. с высокого старта	с	не более	
			12.1	12.4
3	Челночный бег 3 x10 с высокого старта	с	не более	
			10.3	10.6
4	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			110	105
5	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			30	270
6.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			10	10

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			Мальчики	Девочки
Для спортивной дисциплины: футбол				
1	Бег 15 м. с высокого старта	с	не более	
			2.8	3.0
2	Бег 15 м. с хода	с	не более	
			2.4	2.6
3	Бег на 30 м. с высокого старта	с	не более	
			4.9	5.1
4	Бег на 30 м. с хода	с	не более	
			4.6	4.8
5	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	170
6	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			620	580
7	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
8	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			12	10
9	Бросок набивного мяча весом 1 кг.	м	не менее	
			6	4
10	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснутся пола пальцами рук. Фиксация положение 2с.	количество раз	не менее	
			1	1
11	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам обучения		

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			Мальчики	Девочки
Для спортивной дисциплины: футбол				
1	Бег 15 м. с высокого старта	с	не более	
			2.4	2.7
2	Бег 15 м. с хода	с	не более	
			2.0	2.3
3	Бег на 30 м. с высокого старта	с	не более	
			4.2	4.5
4	Бег на 30 м. с хода	с	не более	
			4.0	4.2
5	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			230	215
6	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			710	680
7	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
8	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	14
9	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			12	9
10	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснутся пола пальцами рук. Фиксация положение 2с.	количество раз	не менее	
			1	1
11	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам обучения		

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы	
			Мальчики	Девочки
Для спортивной дисциплины: футбол				
1	Бег 15 м. с высокого старта	с	не более	
			2.3	2.5
2	Бег 15 м. с хода	с	не более	
			1.9	2.1
3	Бег на 30 м. с высокого старта	с	не более	
			4.2	4.5
4	Бег на 30 м. с хода	с	не более	
			3.9	4.2
5	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			250	215
6	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			750	680
7	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	27
8	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			29	18
9	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			12	9
10	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам обучения		

**Оценка уровня игрового мышления и ориентировки
(экспертная оценка)
Игра в футбол**

Качества и свойства	Характеристики и показатели
Уровень игрового мышления	Быстрота ориентировки и выбор решения
	Эффективность принятых решений
	Способность предугадывать развитие и ход игры
Морально-волевые качества, агрессивность	Активность
	Нацеленность на единоборства
	Максимальная отдача сил в игре
	Настойчивость при отборе мяча
	Смелость и решительность вступления в единоборство

Оценка производится по 5-ти балльной шкале:

5 баллов - высокий уровень развития

4 балла - выше среднего уровень развития

3 балла - средний уровень развития

2 балла - слабый уровень развития

1 балл - отсутствие игрового мышления и ориентировки

9. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 4.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 06.12.2012г. № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
5. Приказ Министерства спорта РФ от 25 октября 2019 г. № 880 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Литература по виду спорта

1. Годик М. Физическая подготовка футболистов. – М.: Терра-спорт, Олимпия-Пресс, 2006 – 272с.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010 – 336с.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007 – 312с.
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010 – 176с.

Специальная литература

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев, «Олимпийская литература», 2002 – 296с.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 207с.
3. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 2002 – 120с.
4. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. – Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003 – 304с.
5. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. – М.: ТВТ Дивизион, 2006 – 290с.
6. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: ФИС, 1981 – 192с.