

Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Рязанской области
«Спортивная школа олимпийского резерва Центрального спортивного комплекса»

Рассмотрена и согласована
на заседании Тренерского совета
Протокол № 1 от
21.02 2023 года

Утверждаю

Директор Морозов А.В.

Приказ № 1 от 21.02 2023 года.



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта

ФУТБОЛ

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта «футбол», утвержденного приказом Министерством спорта
Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 1000

Разработчики: Заместитель директора по
спортивной работе
Кордюкова Татьяна Валерьевна
тренер ГАУ ДО РО «СШОР ЦСК»
Бахмутов Валерий Петрович

Срок реализации:

на этапе начальной подготовки – 3 года

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет

на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничено

на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничено

Рязань, 2023 г.

Оглавление

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
1. Пояснительная записка.	3
2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
3. Перечень нормативных документов, на основе которых составлена рабочая программа.....	4
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.	5
1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол.....	5
2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
3. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	6
Объемы соревновательной деятельности.....	7
4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	8
5. Календарный план воспитательной работы, инструкторской и судейской практики.....	9
6. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	11
7. Восстановительные средства и мероприятия.....	13
8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	16
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	17
1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	19
3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	19
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	24
1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	24
2. Требования к методическому обеспечению тренировочного процесса. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	27
3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	29
4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	30
5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	31
6. Программный материал по видам подготовки на каждом этапе спортивной подготовки. Планы проведения тренировочных занятий.....	34
7. Планы проведения тренировочных занятий.....	34
V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	57
1. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.....	57
2. Материально-технические условия реализации Программы.....	57
VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	61

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Пояснительная записка.

Футбол (от англ. 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 настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире.

Футбол — мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на футбольные поля, спортивные площадки и в залы.

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

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки.

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

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Футбол	001 001 12611Я
Мини-футбол (футзал)	001 002 2411 Я
Пляжный футбол	001 003 2611Я
Футбол 6х6, 7х7, 8х8	

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

2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Данная рабочая программа предназначена для профессиональной подготовки спортсменов-разрядников. Программа включает требования к результатам ее освоения, условиям ее реализации, а также структуру и содержание подготовки.

Требования к результатам освоения программы сформированы на основе квалификационных требований, предъявляемых к спортсмену. В требованиях к результатам освоения программы описываются требования к умениям, приобретаемым в ходе освоения программы, указываются усваиваемые знания, на базе которых формируются навыки и приобретается практический опыт в ведении стрельбы при выполнении различных упражнений.

Требования к условиям реализации программы представлены требованиями к организации тренировочного процесса, методическому и кадровому обеспечению, а также правами образовательного учреждения.

Структура и содержание программы представлены тренировочным планом, тематическими планами по предметам (раскрывается рекомендуемая последовательность изучения разделов и тем), программами по предметам (приводится содержание предмета с учетом требований к результатам освоения программы в целом).

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

3. Перечень нормативных документов, на основе которых составлена рабочая программа.

Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ.

Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденный приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. № 1000.

Правила вида спорта «Футбол», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 17 ноября 2021 г. № 901.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол.

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

2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

3. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы, включают в себя:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, самостоятельные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования согласно объему соревновательной деятельности.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

4. Объемы соревновательной деятельности

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

5. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8	10-12	9-11
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
8.	Интегральная подготовка (%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28

6. Календарный план воспитательной работы, инструкторской и судейской практики

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; – приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; – приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; – формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; – составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; – формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе. 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); – подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: <ul style="list-style-type: none"> – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). 	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: <ul style="list-style-type: none"> – физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; – тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки 	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: <ul style="list-style-type: none"> – формирование умений и навыков, способствующих достижению 	В течение года

		спортивных результатов; – развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; – правомерное поведение болельщиков; – расширение общего кругозора юных спортсменов	
--	--	---	--

7. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В рамках реализации программ спортивной подготовки на тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства спортсмены знакомятся с антидопинговыми правилами, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

СШОР ЦСК ежегодно разрабатывает и утверждает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

В ГАУ ДО РО «СШОР ЦСК» разработан план мероприятий, направленных на борьбу с допингом в спорте, который включает в себя: освещение материалов о мероприятиях, направленных на борьбу с допингом, просмотр видеороликов, посвященных антидопинговой пропаганде, распространение листовок и буклетов, информационная работа с тренерами, прохождение антидопингового обучения на сайте RUSADA и получение сертификата специалистами, тренерами, спортсменами, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки.

План антидопинговых мероприятий

Вид мероприятия	Форма проведения	Ответственный	Сроки
1. Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Заместитель директора по спортивной работе, медицинский работник	Сентябрь
2. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		медицинский работник	ноябрь
3. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		Заместитель директора по спортивной работе	январь
4. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		медицинский работник	март
5. Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Заместитель директора по спортивной работе, медицинский работник	
6. Участие в образовательных семинарах (тренеры, спортсмены)	Семинары	Тренер, старший тренер	В течении года

7. Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	Заместитель директора по спортивной работе	апрель
--	-----------------------	--	--------

8. Восстановительные средства и мероприятия.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Восстановление физической и психической работоспособностей. Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Основные понятия об утомлении, его сущности, характерных признаках. Утомление подростков и юношей. Переутомление как следствие неполного восстановления, его опасность для растущего организма, меры предупреждения.

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

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки,
- рациональное построение тренировочного занятия,
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности,
- разнообразие средств и методов тренировки,
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой,
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности,
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности,
- чередование тренировочных дней и дней отдыха (естественный путь),
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле,
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла,
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок,
- упражнения для активного отдыха и расслабления,
- корригирующие упражнения для позвоночника,
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки,
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия,
- внушение,
- психорегулирующая тренировка.

К медико - биологическим средствам восстановления относятся следующие: гигиенические средства:

- водные процедуры закаливающего характера,

- душ, теплые ванны,
- прогулки на свежем воздухе,
- рациональные режимы дня и сна, питания,
- рациональное питание, витаминизация,
- тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и
- продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 минуты;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 минут (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризация, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа:

поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в группах тренировочных и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок.

Повышаются требования к планированию занятия. Неправильно методически построенное тренировочное занятие не даст положительных результатов даже при использовании вспомогательных средств восстановления.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах, минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов: спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует в начале применять средства общего воздействия, а затем – локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то нет необходимости в дополнительных восстановительных средствах, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

В рамках спортивной подготовки осуществляется медицинский контроль над состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, спортивная школа несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Медицинский контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год. Углубленные медицинские обследования для спортсменов сборных команд субъектов Российской Федерации и их резервного состава проводятся по отдельным программам проведения УМО.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов следует проводить перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

9. **Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Для ведущих спортсменов страны основными могут быть Всероссийские соревнования. Для спортсменов тренировочных групп в роли таких соревнований выступают соревнования областного уровня. Для начинающих основными могут быть первенства СШ, города и т.п.

В соответствии со сроками основных турниров надлежащим образом строится тренировка, изменяются ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях лицо, проходящее спортивную подготовку, должно принять участие в отборочном турнире, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных стартах, приняв участие в контрольных соревнованиях.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

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

1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- войти в состав сборной команды региона;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования,

необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта футбол, включают в себя:

1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки:

- Челночный бег 3x10 м.
- Бег на 10 м с высокого старта.
- Бег на 30 м.
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
- Ведение мяча 10 м.
- Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки).
- Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки).
- Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки).

2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- Бег на 10 м с высокого старта.
- Челночный бег 3x10 м.
- Бег на 30 м.
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

- Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки).
- Ведение мяча 10 м
- Ведение мяча с изменением направления 10 м
- Ведение мяча 3x10м
- Удар на точность по воротам (10 ударов)
- Передача мяча в «коридор» (10 попыток)
- Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки).

Уровень спортивной квалификации: спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд».

4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- Бег на 10 м с высокого старта.
- Челночный бег 3x10 м.
- Бег на 30 м.
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
- Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами.
- Ведение мяча 10 м.
- Ведение мяча с изменением направления 10 м.
- Ведение мяча 3x10 м.
- Удар на точность по воротам (10 ударов).
- Передача мяча в «коридор» (10 попыток).
- Вбрасывание мяча на дальность.

Уровень спортивной квалификации: спортивный разряд «второй спортивный разряд».

5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства:

- Бег на 10 м с высокого страта.
- Челночный бег 3x10 м.
- Бег на 30 м.
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
- Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами.

Уровень спортивной квалификации – спортивный разряд «первый спортивный разряд».

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

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

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,20 2,30	
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,70 9,00	
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 5,40 5,60	
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160 140	
1.5.		см	не менее	

	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)		30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее	
			8	6



3. Уровень спортивной квалификации		
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
3. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «второй спортивный разряд»				

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,30	8,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15
2. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «первый спортивный разряд»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий:
 - тренировочный процесс во всех группах начинается 1 сентября;
 - тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым планом тренировочной, воспитательной работы, планами-графиками тренировочных групп;
 - тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого должна учитываться занятость занимающихся по месту учебы/работы;

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основной формой тренировочного процесса является тренировочное занятие - астрономический час (60 минут).

Количество тренировочных занятий в неделю зависит от этапа подготовки и года обучения.

Учет посещаемости занятий, успеваемости и пройденных тем ведется тренером-преподавателем в соответствующей учетной документации (журнал учета занятий, ведомости контрольно-переводных зачетов).

Группы обеспечиваются футбольными мячами № 3, № 4, № 5 воротами футбольными, тренировочными, переносными, уменьшенных размеров с сеткой, воротами футбольными стандартными с сеткой, воротами футбольными стандартными, переносными с сеткой, макетом футбольного поля с магнитными фишками, конусами футбольными, барьерами тренировочными (регулируемыми) (2x5 м), насосом универсальным для накачивания мячей с иглой, сеткой для переноски мячей, стойкой для обводки, секундомером, свистком, тренажером «лесенка».

В конце тренировочного года подводятся итоги проделанной работы. Согласно годовому плану, спортсмены всех групп сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Основанием для перевода занимающихся в группу следующей ступени является выполнение ими контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки, утвержденным приказом.

Состав укомплектованных групп оформляется приказом директора СШОР ЦСК.

В отдельных случаях решением педагогического совета СШОР ЦСК учащиеся, успешно овладевающие программным материалом и показывающие хорошие результаты, могут быть переведены в группу следующей ступени в течение тренировочного года.

Занимающиеся, не выполнившие установленные программой требования для данной группы, остаются для повторения курса обучения или отчисляются.

Основные принципы построения тренировки

Мальчики 7-10 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций. При работе с ними необходим внимательный индивидуальный подход. Начальное обучение технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не нужно требовать выполнения упражнений в максимальном темпе, применять много упражнений, где нужна быстрая и точная реакция на меняющуюся обстановку, обучать в одном занятии более 2-3 технических приёмов. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях доступно для мальчиков этого возраста в ограниченных составах 3x3, 4x4, 5x5 человек и на малых игровых площадках 20x30 и 30x50 м. Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры на развитие быстроты сложной реакции, умения взаимодействовать с партнёрами.

До 50 % времени следует отводить физической подготовке с использованием доступных средств по общей и специальной подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости. В начальной подготовке используются в основном комплексные учебно-тренировочные занятия. В работе с юными футболистами 11-12 лет значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создаёт необходимую основу для овладения рациональной техникой передвижения. Предпочтение отдаётся естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени. Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения, преимущественно динамического характера. Применяются упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с высокой скоростью. Основное внимание уделяется укреплению мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра). Основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег с постепенным увеличением продолжительности от 10 до 30 мин. Используются циклические виды спорта, плавание, лыжная подготовка. Для воспитания ловкости и гибкости рекомендуется применять подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты). Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с лёгкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки. При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения со строгой целевой направленностью. Количество стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Меняется и усложняется обстановка, изучаемые действия выполняются со скоростью и усилениями, близкими к максимальным. При этом важно, чтобы технические приёмы и тактические действия не искажались, а целевая точность была в допустимых границах. В возрасте 13-14 лет скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно - силовых качеств и мышечной системы. Поэтому для воспитания быстроты применяются прыжки, быстрые спрыгивания и выпрыгивания, метания, переменные ускорения в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8 – 10 раз, по 10 – 15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2 – 3 мин. Для воспитания силы также в основном применяются скоростно-силовые упражнения, но и упражнения с отягощением до 50% собственного веса. Для воспитания выносливости следует использовать кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2 – 3,5 км, повторный бег на отрезках 30, 40, 50 м с короткими интервалами отдыха (15 – 30 сек), подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа мощности не более 30 – 40 сек с частотой пульса 160 – 170 ударов в мин, число повторений в серии 4 – 6, число серий

2 – 3 с интервалами отдыха 1,5 – 2,5 мин). В старших учебно-тренировочных группах (15-16 лет) большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддаётся развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно силовые упражнения (на гимнастических снарядах, со штангой и т.п.).

В группах спортивного совершенствования (17-18 лет) вследствие увеличения общего объёма применяемых средств тренировки и соревнований всё большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учётом сопряжённых воздействий. Упражнения подбираются: по направленности, характеризующей структуру и содержание игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств), по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные), по продолжительности и интенсивности упражнений, количеству повторений, величине пауз и т.д. Применяя специальные упражнения с мячом с учётом величины и направленности нагрузок, можно совершенствовать технико-тактическое мастерство и целенаправленно развивать физические качества

2. **Требования к методическому обеспечению тренировочного процесса.**

Теоретическое обучение проводится в оборудованном зале для теоретических занятий с использованием методических и наглядных пособий, интерактивной доски, медиапроектора в соответствии с перечнем учебных материалов для подготовки футболистов.

Отработка практических навыков футболистов осуществляется на футбольном поле с естественным и искусственным покрытием и в спортивном зале.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям по футболу допускаются лица: А) прошедшие медицинскую диспансеризацию и предоставившие медицинскую справку от педиатра, обязательно содержащую следующие данные: - отметку о прохождении ЭКГ; – диагноз: «допущен к занятиям футболом»; Б) ознакомленные с правилами поведения на занятиях; В) прошедшие инструктаж по технике безопасности;

1.2. При занятиях футболом должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.3. Воспитанник должен знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.4. График проведения учебно-тренировочных занятий определяется расписанием, утверждённым директором.

1.5. Опасными факторами являются: - физические (твёрдое покрытие или грунт, спортивное оборудование и инвентарь, опасное напряжение в электросети, система вентиляции и др.); – химические (пыль и др.).

1.6. Воспитанники обязаны соблюдать правила пожарной безопасности.

1.7. О каждом несчастном случае пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру, проводящему занятие.

1.8. Воспитанникам запрещается без разрешения тренера: подходить к имеющимся в спортивном зале, на площадке и во вспомогательных помещениях (раздевалки, душевые и т.п.) оборудованию и инвентарю и пользоваться им.

1.9. Выполнение требований настоящей инструкции обязательно. Воспитанники, допустившие нарушение или невыполнение инструкции, отстраняются от занятий и самостоятельно несут ответственность за травмы, полученные в период нахождения в спортивной школе.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Для занятий все занимающиеся обязаны быть в спортивной форме (спортивный костюм, майка, трусы) и однотипной спортивной обуви. Наличие щитков обязательно.

2.2. Для учебно-тренировочных занятий на открытых площадках необходимо быть в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующей сезону и погоде. В холодное время года или во время дождя воспитанник должен быть в болоньевом костюме или куртке, шапке и перчатках.

2.3. С разрешения тренера, проводящего занятие, пройти в раздевалку, переодеться в спортивную форму и пройти на тренировку.

2.4. Разрешается брать с собой на занятие только вещи, необходимые для тренировки.

2.5. Запрещается приступать к занятиям непосредственно после приема пищи.

2.6. Обеспечить индивидуальный водно-питьевой режим (каждый воспитанник должен иметь индивидуальный источник питья).

2.7. Проводить занятия в спортивном зале после влажной уборки запрещается.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Во время занятий Воспитанник обязан:

- соблюдать настоящую инструкцию;
- строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, тренера, капитана команды;
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера.
- во время проведения игр, обучающиеся должны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам игры и/или соревнований;
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- использовать спортивный инвентарь только с разрешения и под руководством тренера, проводящего занятие;
- при выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять самостоятельную страховку;
- во избежание столкновений, при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, на игровых площадках и беговых дорожках исключить резкие остановки во время игры и бега.
- Во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм. За воротами и в 10 метрах

около них, а также в секторах для метания и прыжков не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

3.2. Воспитанникам запрещается:

- выполнять любые действия без разрешения тренера, проводящего занятие;
- использовать спортивное оборудование и инвентарь не по прямому назначению;
- бить мячом в стены и потолок зала, ограждения;
- вносить на спортивную площадку и выносить из неё любые предметы без разрешения тренера, проводящего занятие;
- жевать жвачку и принимать пищу во время занятия;
- виснуть на футбольных воротах;
- открывать инвентарные комнаты, доставать/ класть из/в них какой-либо инвентарь.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ И/ИЛИ АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При плохом самочувствии, возникновении болей в суставах и мышцах, кровотечении Воспитанник должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. При возникновении неисправности оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования или инвентаря.

4.3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

4.4. При возникновении чрезвычайной ситуации (появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании и др.), немедленно прекратить занятия, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Снять спортивный костюм, форму и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.4. При обнаружении неисправности оборудования, системы вентиляции, работы сантехнических систем, нарушения целостности окон, проинформировать об этом тренера, проводившего занятие.

3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах - трех академических часов, при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в

неделю, в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов.

На всех этапах спортивной подготовки после 30 - 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим, для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, во время подготовки и участия в соревнованиях, рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну — около 23—24 часов, подъем — в 7—8 часов.

Заблаговременная перестройка режима особенно необходима в связи с поездками спортсменов на соревнования, проводимые в районах с другим поясным временем. Рекомендуется приехать на место соревнований не менее чем за 5-7 дней до их начала или заблаговременно перестроить режим (в месте постоянного проживания) в соответствии с временем проведения будущих соревнований.

4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы.

Планы подготовки и планы спортивных результатов могут составляться как для группы спортсменов или для одного спортсмена.

Групповые планы содержат данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них отражаются тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствуют уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальные планы содержат конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Совместные усилия тренера-педагога и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку футболистов, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера-преподавателя и врача за состоянием здоровья спортсмена. Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья обучаемого, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Педагогический контроль.

Обучая спортсмена и готовя к соревнованиям, необходимо знать, повышается ли его мастерство, справляется ли он физически и психологически с объемом выполняемых нагрузок, какие функциональные изменения происходят в его организме. Только постоянный контроль и учет содержания тренировок и соревнований, анализ их результатов дают информативные данные, на основе которых принимается решение о внесении поправок, изменений в тренировочный процесс.

К таким необходимым данным относятся следующие:

- уровень технической подготовленности, выражающейся в четкости выполнения элементов, движений, действий, в длительности сохранения работоспособности во время тренировочного занятия, в результатах, определяемых по «кучности» и в очках, по количеству времени, затрачиваемом на выстрел (в медленных стрельбах) или серию, по величине разницы между «отметкой» выстрела и фактическим попаданием на мишени, ибо в ней отражается наличие ошибок, которые не заметны при наблюдении;
- уровень физической подготовленности, общей и специальной, проявляющейся в развитии силовой и статической выносливости, быстроте, ловкости, координированности, произвольном расслаблении;
- уровень моральной и психологической подготовленности, определяемой по степени стремления к достижению победы и уверенности в возможности одержать ее, по наличию оптимального эмоционального состояния в ожидании предстоящей борьбы;
- способность переносить тренировочные нагрузки;
- быстрота и полнота восстановления работоспособности спортсмена.

Часть данных тренер может получить сам, а многие – лишь врач при плановых обследованиях разного уровня. Для получения оперативных данных тренер может использовать следующие методы контроля:

- наблюдения, целенаправленные и продуманные заранее, дающие более полную и точную информацию о желании тренироваться, полноте выполнения запланированных нагрузок, работоспособности;

- сбор мнений (анкетирование, опрос, беседы) дает большую информативность, если тренер сумеет убедить обучающихся в необходимости и пользе откровенных ответов на вопросы, которые не должны вызывать затруднений у спортсменов;
- тестирование, предполагающее использование простейших приспособлений, приборов для регистрации показателей точности восприятий мышечной, суставной, временной чувствительности, скорости двигательной реакции, свойств внимания, тремора, частоты сердечных сокращений, артериального давления.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль футболиста.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической. Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследованиях.

Тренер и врач должны объяснить футболисту, каковы цель и форма ведения дневника, что следует отражать в записях. Велико воспитательное значение самоконтроля, так как при его использовании совершенствуются личностные качества спортсмена: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях. Если спортсмен увидит, что его информация помогла тренеру своевременно внести в тренировочный процесс изменения, давшие положительные результаты, то он будет с большей ответственностью вести регистрацию тех или иных показателей своего самочувствия и настроения.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможных переутомления или перетренированности. Следует систематически проводить обследования спортсменов до и после тренировок. Для этого можно использовать методики, фиксирующие данные о чувстве времени, мышечной памяти, СПРЭИ (скорости оценки зрительной информации). Эти обследования врач проводит при помощи спортсменов старших групп.

Врачебный контроль.

Уровень результатов ведущих спортсменов в современном футболе необычайно высок. Достичь его под силу тем, кто обладает хорошим здоровьем и

способен выполнять большие объемы тренировочных нагрузок, справляясь с неизбежными большими физическими усилиями и психическим напряжением. Требования, предъявляемые к организму спортсмена, столь велики, что необходим постоянный контакт тренера и врача, чтобы не допустить отрицательных воздействий на здоровье спортсменов высоких физических и психических нагрузок в процессе тренировочных занятий и соревнований, так как они нередко приводят к переутомлению, а порой к перетренированности.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед врачом стоят следующие задачи:

- систематическое обследование занимающихся и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения тренировочных занятий и соревнований;
- медико-санитарное обслуживание тренировочных сборов и соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время тренировочных сборов;
- наблюдение за режимом тренировочных занятий и отдыха спортсменов;
- контроль за спортивным и лечебным массажем;
- участие в планировании тренировочного процесса групп и спортсменов высокой квалификации;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами и спортсменами, санитарно-просветительной работы с занимающимися и желательно с родителями.

Врачебный контроль – необходимое условие успешного выполнения одной из важнейших задач, стоящих перед тренером, - укрепление здоровья юного спортсмена (подростка), пришедшего в футбол.

Так как необходима уверенность в том, что занятия в избранном виде спорта не вызывают негативных проявлений и последствий, врачебный контроль должен осуществляться постоянно, систематически. Профессионально грамотное использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности спортсменов, дает возможность проследить, как переносятся нагрузки, тренировочные и соревновательные, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами-специалистами.

Санитарно-просветительскую работу врач должен проводить, учитывая возраст и общую подготовленность спортсменов.

В группах начальной подготовки решаются следующие задачи:

ознакомление юных спортсменов с содержанием и значением для занимающихся спортом понятий: гигиена личная и мест занятий спортом, общий режим дня, вредные привычки, привитие гигиенических навыков, привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача, контроль за состоянием здоровья юных спортсменов.

В тренировочных группах следует углубить имеющиеся сведения и расширить знания, включив данные о гигиене жилищ, сна, одежды, ознакомить со значением и использованием разных видов водных процедур и природных факторов для закаливания организма; контролировать уровень развития функциональных систем, состояние здоровья и восстановление работоспособности занимающихся; приводя примеры пагубного воздействия вредных привычек (курения, алкоголя, наркотиков) и отрицательного влияния длительного пребывания перед экраном компьютера, убеждать юных спортсменов в необходимости избегать ситуаций, ведущих к привыканию, к опасной зависимости.

В группах спортивного совершенствования необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояние здоровья спортсменов, дать спортсменам знания:

- о принципах построения питания, его режиме, нормах потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значении витаминов и отдельных пищевых веществ;
- о различных заболеваниях, отрицательном воздействии длительных систематических занятий на опорно-двигательную систему футболистов и мерах по профилактике заболеваний.
- о симптомах утомления и переутомления, необходимости самоконтроля за этими состояниями;
- о вреде чрезмерного увлечения компьютером.

Для врачебного контроля за здоровьем занимающихся используются данные:

- объективные: кровяное давление, пульс, частота и глубина дыхания(спирометрия), вес тела, динамометрия (показатели мышечной силы), потоотделение, внимание;
- субъективные (для самоконтроля): самочувствие, настроение, сон, аппетит, желание тренироваться, работоспособность.

6. Программный материал по видам подготовки на каждом этапе спортивной подготовки. Планы проведения тренировочных занятий.

Многолетняя подготовка футболистов высокого класса осуществляется поэтапно с учетом возраста и уровня подготовленности обучаемых. Каждый целенаправленный и законченный этап является звеном в общей системе многолетней подготовки и решает определенные задачи. Контингент учащихся спортивных школ подразделяется на группы: начальной подготовки, тренировочные, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Цель этапа: первоначальный отбор. Расширение арсенала двигательных действий.

Задачи этапа:

1. Оценка исходного уровня результатов по комплексу показателей, позволяющих определить первоначальные способности поступающего.
2. Содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств (особенно ловкости), чувства равновесия, координационных и скоростных способностей, воспитание общей выносливости.
3. Формирование представлений, знаний, усвоение смысла и характерных признаков действия путем практического выполнения разнообразных двигательных действий, ознакомление с техническими приемами игры в футбол, ознакомление с простейшими принципами групповых взаимодействий в игре.
4. Дать ориентировочный прогноз успешности обучения. Выявить способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Мальчики 7-10 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций. При работе с ними необходим внимательный индивидуальный подход.

До 50% времени следует отводить физической подготовке с использованием доступных средств по общей и специальной подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости. В начальной подготовке используются в основном комплексные тренировочные занятия.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В возрасте 8-10 лет идет развитие мышц и развивается связочный материал. Мышцы развиваются неравномерно. Быстрее развиваются крупные мышцы (бедро, спины, голени и т.д.) и медленнее мелкие. Это главная причина почему ребята плохо выполняют упражнения на точность. В связи с этим, необходимо больше давать упражнения на точность (например, изменять расстояние при ударах на точность).

В 8-10 лет можно заниматься с отягощением в 1/3 веса тела, но ограничивать частоту занятий. Следует исключать упражнения долгого виса (более 15-17 сек), упражнения с натуживанием. Больше использовать упражнения динамического характера. В каждом занятии надо давать упражнения для укрепления стопы (5-7 мин).

Специальная физическая подготовка. Воспитание физических качеств.

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

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

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

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

Развитие выносливости – равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности. Плаванье.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка.

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх налево, вверх направо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей- прыжки в сторону с падением перекатом.

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

Остановка во время бега выпалом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу; от игрока, справа или слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

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

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

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

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

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

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (фанты). «Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой., выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

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

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко, летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

Выбор момента и способов передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

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

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата

мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации)

Цель этапа: Овладение основами техники, тактики; физическая подготовленность, закрепление технической, расширение тактической подготовленности, развитие физических качеств.

Задачи этапа: формирование двигательных умений и навыков, и их закрепление.

1. Оценка уровня подготовленности для успешного продолжения спортивной подготовки в тренировочных группах. Контрольное тестирование.

2. Продолжение содействия гармоничному формированию организма занимающихся, укреплению здоровья, развитию физических качеств в соответствии с «запретными» и «благоприятными» периодами возрастных зон.

3. Формирование способности стабильно, на удовлетворительном уровне решать двигательную задачу с осознанным контролем действия во всех деталях целостного движения.

4. Сформировать идеомоторный (громкоречевой) образ изучаемого действия (технического приема).

5. Сформировать двигательный навык.

6. Закрепление освоенного на предыдущем этапе уровня технических приемов, максимально приблизив их выполнение к индивидуальным особенностям футболиста.

7. Расширение арсенала знаний индивидуальной и групповой тактической подготовки.

Возрасту 11 лет характерно еще большее совершенствование деятельности всего организма. Отмечается интенсивный рост и увеличение всех размеров тела – «второе вытягивание». К 12 годам достигается 86% от своего будущего роста. С 11 лет наблюдается интенсивное развитие всей мускулатуры, силы. Это этап активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В связи с тем, что двигательные навыки более успешно формируются на базе солидной физической подготовленности, целесообразно значительное время в тренировочном процессе отводить совершенствованию физических качеств

футболистов. На занятиях отводится до 40% на физическую подготовку и до 40% на техническую подготовку, причем из всего времени, отводимого на физическую подготовку, 15% необходимо посвящать скоростно-силовым упражнениям и 25% общеразвивающим играм и игровым упражнениям.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, необходимых именно для данного вида спорта.

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

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

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

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

Развитие выносливости – равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности. Плавание.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка.

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх налево, вверх направо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей- прыжки в сторону с падением перекатом.

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

Остановка во время бега выпалом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу; от игрока, справа

или слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

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

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

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

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

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

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (фанты). «Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником на месте, в движении навстречу, сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко, летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

Выбор момента и способов передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

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

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

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

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

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Цель этапа: Совершенствование физической, технической и тактической подготовленности.

Задачи этапа: Совершенствование двигательного навыка:

1. Оценка уровня подготовленности групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства. Контрольные измерения.
2. Повышение технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей и определившегося игрового амплуа;
3. Совершенствование изблюбленных технико-тактических приемов и воспитание умения эффективно применять их в процессе игры.
4. Расширение и углубление арсенала знаний командной тактической подготовленности, приобретение игрового опыта.

Методика работы в этом периоде имеет ряд особенностей:

- планирование на физическую подготовку от 9% до 11% тренировочного времени и специальную подготовку от 42 до 48%;
- повторение «школы футбола», овладение сложными технико-тактическими приемами и применение их в игровых условиях;
- самостоятельная отработка технико-тактических приемов и совершенствование физических качеств по заданию тренера;
- наигрывание тактических ходов и взаимодействий в современных системах игры.

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

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

Для воспитания выносливости следует использовать кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км, повторный бег на отрезках 30, 40, 50 м с короткими интервалами отдыха (15-30 с), подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 с с частотой пульса 160-170 уд/мин, число повторений в серии 4-6, число серий 2-3 с интервалом отдыха 1,5-2,5 мин).

В этот период большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, необходимо наряду с повторным бегом максимальной скорости широко использовать скоростно-силовые и собственно силовые упражнения (на гимнастических снарядах, со штангой).

К 13-15 годам в основном завершается процесс формирования психомоторных функций. В это время мальчики уже могут овладеть многими технически сложными приемами игры.

В работе с юными футболистами 13-15 лет значительное внимание следует уделять воспитанию быстроты движений и тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для овладения рациональной техникой передвижения. Предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал должен занимать до 50% времени.

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

живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

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

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

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

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

В этом возрасте важное значение имеет выявление игровой эффективности спортсмена, о которой судят по ряду показателей, активность, результативность, эффективность взаимодействий игроков, допущенные ошибки во время игры. У большинства ребят психика еще не очень устойчива, игра нестабильна.

По степени значимости волевых качеств в этом возрасте выступает решительность.

Поскольку восприятия подростка становятся целенаправленными и организованными, возникают условия для развития специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство поля», «чувство партнера») и т.д.). До 13-14 лет развивается точность движений. Достигает высокого уровня развития функций двигательного анализатора. С 13 лет способность к запоминанию движений несколько замедляется.

В возрасте 15 лет резко ускоряется рост тела, появляется некоторая дискоординация движений, довольно быстрая утомляемость, неуравновешенность, появляются новые черты характера.

К 13-15 годам достигается максимальная гибкость.

Завершается функциональное созревание мышц и начинается бурное развитие мышечной силы.

В возрасте 14-15 лет имеются благоприятные условия для использования специальных средств повышения мышечной силы.

Можно заниматься с отягощениями $\frac{1}{2}$ веса тела.

С 14 лет для развития силы мышц рекомендуют применять разнообразные упражнения с отягощением, умеренные статические усилия.

Этот период отмечается наибольшим запасом скорости у юных футболистов, однако из-за недостаточной выносливости они еще не могут ее поддерживать на

высоком уровне и утомляются значительно быстрее и в большей степени, чем футболисты других возрастных групп.

В период 13-15 лет увеличивать скорость бега можно главным образом в результате развития скоростно-силовых качеств и мышечной силы.

Поэтому необходимо развивать скоростно-силовую подготовку.

Наибольшее внимание необходимо уделять развитию быстроты.

Это одни из таких периодов, когда имеется благоприятная возможность для совершенствования двигательных способностей, которые в этот период развиваются наиболее интенсивно.

В 14-15 лет в основном заканчивается возрастное развитие координации движений.

Двигательные навыки начинают автоматизироваться, что очень важно для изучения техники и тактики игры, поскольку сознание играющих освобождается от постоянного контроля за выполнением приемов и переключается на решение тактических задач.

Следует совершенствовать все формы проявления быстроты и координации движений.

С 14 лет увеличиваются темпы прироста технической оснащенности, а в возрасте 15 лет лучше и быстрее усваиваются навыки «Ведущей стороны».

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занятия по ОФП необходимо увязывать со специфическими требованиями футбольной игры.

Специальная физическая подготовка- это процесс, направленный на развитие физических качеств, необходимых для данного вида спорта.

Используются специальные подготовительные упражнения, по своей структуре сходные с основными игровыми действиями, а также упражнения в технике и тактике подвижной игры и сама игра.

Наиболее бурный прирост быстроты, ловкости, силы, выносливости и некоторых других физических показателей происходит через два года на третий, т.е. в возрасте 7-10-13-16-19 лет.

Для 13-15 летних целесообразно вводить в тренировки не только игры и игровые упражнения повышенной интенсивности, но и занятия плаванием, кроссы.

Развитие гибкости

В качестве основных средств развития гибкости применяют разнообразные упражнения на растягивание. При выполнении игроками общеразвивающих гимнастических, акробатических, а также специальных футбольных упражнений (подкатов и выпадов, обманных движений и ударов из сложных положений).

Средства воспитания гибкости- прежде всего упражнения:

- без предметов;
- с партнерами;
- на гимнастической стенке;
- с гимнастической палкой;

- со скакалкой;
- с мячами (резиновыми, футбольными);

Упражнения из футбола: имитационные в ударах, отбор выпадам, в шпагате и в подкате, удары по мячу головой в движении и в прыжке, вбрасывание мяча, обманные движения телом.

Развитие ловкости

Развитию ловкости следует уделять первостепенное внимание, подбирать такие упражнения, которые одновременно воздействуют и на двигательный, и на вестибулярный, и на зрительный анализаторы.

Средства развития ловкости:

- акробатические упражнения;
- гимнастические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- специальные упражнения из футбола;
- упражнения с мячом.

Развитие силы и скоростно-силовых качеств

Игра в футбол требует проявления прежде всего силовые способности при выполнении движений с мячом и без мяча (ударов, стартов, прыжков, толчков и др) в очень короткие отрезки времени.

В качестве средств воспитания силовых способностей рекомендуются упражнения с повышенным сопротивлением. Они подразделяются на упражнения с внешним сопротивлением и упражнения, отягощенные весом тела.

Основные методы воспитания силы – методы повторного и серийно-интервального упражнения. Эффективны как средства воспитания скоростно-силовых качеств прыжковые упражнения: напрыгивания на предметы (скамейки, тумбы и т.п.) высотой до 25-35 см с последующим отскоком вверх или в сторону, прыжки в длину (с разбега, с места) и в высоту, многоскоки и т.п.

Развитие быстроты

В футболе это качество проявляется как быстрота реакции, быстрота выполнения движений и смена одного движения другим.

Наибольшее тактическое значение имеет внезапное быстрое изменение скорости, переход от сдержанного и выжидающего бега к рывку на максимальной скорости.

Наименьшее время выполнения одиночного движения – важный показатель быстроты. Наибольший прирост скорости движений наблюдается в возрасте 13-14 лет, а затем, как и для латентного периода реакции наступает период «относительного затишья», показатели растут медленно.

Быстроту воспитывают с помощью тренировочных средств, направленных на повышение скоростно-силовых качеств и мышечной силы. В этот период особое внимание на воспитание быстроты.

Следует совершенствовать все формы проявления быстроты и координации движений.

Необходимо выполнять много упражнений на совершенствование реакции на движущийся объект.

Для развития быстроты нужно наряду с повторным бегом с максимальной скоростью, широко использовать скоростно-силовые и собственно-силовые упражнения, т.е. повысить скорость бега в основном за счет динамической силы.

Основным методом развития быстроты является повторный метод. Так как упражнения с большой интенсивностью невозможно выполнять длительное время, то перед повторением необходимо делать паузы для отдыха.

В качестве средств развития быстроты используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной скоростью:

- 1) общеразвивающие (на «быстроту»);
- 2) специальные упражнения своего вида спорта;
- 3) упражнения других видов спорта.

При этом надо учитывать требования:

- упражнения должны выполняться на предельной скорости;
- упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы во время движения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;
- продолжительность упражнения (или длина дистанции) должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Развитие выносливости.

Складывается выносливость из способности поддерживать высокий темп игры до последней минуты матча; из стабильности скорости рывков и ускорений на протяжении всей игры, из умения сохранить в течении всей игры высокий уровень точности выполнения приемов.

В подготовке футболистов выделяют общую и специальную выносливость.

В качестве средств тренировки могут быть применены самые разнообразные упражнения. Главным средством воспитания общей выносливости служат неспецифические упражнения: длительный малоинтенсивный бег (кросс), а также циклические виды спорта, выполняемые в однократном или повторном режимах. Длительность выполнения циклических упражнений в однократном (равномерном или переменном) режиме 10 мин и более.

Для воспитания общей выносливости целесообразней равномерно-переменный метод. Для него характерно деление нагрузки на несколько «порций», чередуемых с активным или пассивным отдыхом.

Специальную выносливость воспитывают наряду с общей. В футболе специальная выносливость будет проявляться как способность игрока к максимальной работоспособности и к удержанию ее в определенных игровых режимах, не снижая эффективности технико-тактических действий.

Для воспитания специальной выносливости применяют повторный, переменный, интервальный и соревновательный методы.

Техническая подготовка

Формирование и закрепление двигательного этапа.

Юный футболист должен осознанно выполнять все операции и действия учебно-тренировочной деятельности:

- ориентироваться в задании;
- выделять (на основании указаний тренера) смысл и условия решения учебной задачи; решать двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия;
- иногда (в соответствии с формой организации тренировки) самостоятельно оценивать качество усвоения материала и переходить к изучению следующей его доли.

Многочисленное проговаривание вслух задания, громкий анализ собственных попыток и работы товарищей помогает юному футболисту осознать важнейшие элементы операций изучаемого действия и овладеть им быстро и безошибочно.

Усилия тренера должны быть направлены не только на постановку движения технического приема, но и обязательно на руководство формированием двигательного действия, включая качество коррекции.

Перед попыткой юный футболист проговаривает вслух схему целостного действия и начинает выполнять изучаемое действие в его обычном варианте, без материальных регуляторов движения, но, если это возможно, со сниженной скоростью, позволяющей контролировать и корректировать действие по ходу его осуществления.

По мере повторения словесные формулы сливаются с реальными ощущениями движений и формируется словесно-двигательный образ действия в отдельной детали целостного действия.

Если в состав двигательного действия (технического приема) входят сложные операции, предъявляющие высокие требования к уровню подготовленности футболистов, делающие недоступным целостное освоение действия, то избирают путь расчлененного освоения.

Универсальным методом оптимизации усвоения тренировочного материала можно считать корректирующее воздействие тренера. Это действия особенно эффективны, когда они индивидуализированы.

Тактическая подготовка

Особенности методики на данном этапе требуют:

1. Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приемов.
2. Изучения командной тактики в условиях общепринятой игры.
3. Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а также индивидуальных, групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

Основными задачами на этом этапе являются:

1. Овладение основой командных тактических действий в нападении и защите.
2. Совершенствование тактических умений с учетом игрового амплуа футболиста.
3. Формирование умений эффективного использования технических приемов и тактических действий в зависимости от условий (от состояния партнеров и противника, от внешних факторов).

4. Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

5. Изучение технического арсенала, тактической и волевой подготовленности противника.

6. Изучение тактики ведущих клубов страны, своего клуба, сильнейших зарубежных клубов и сборных.

Специальная физическая подготовка. Воспитание физических качеств.

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

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

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

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

Развитие выносливости – равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности. Плавание.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка.

Вбрасывание мяча руками на дальность и в коридор шириной 2 м, удары по мячу (неподвижному, движущемуся) правой левой ногой. Удары по воротам. Передвижения: обычным, приставным шагом, с ведением мяча ногой, остановка мяча только правой или только левой ногой, обманные движения, отбор мяча, удар по мячу головой. Игра в футбол по упрощенным правилам, подвижные игры в форме эстафет с использованием элементов и приемов техники владения мячом. Подвижные игры с элементами футбола.

Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх налево, вверх направо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекастом.

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

Остановка во время бега выпалом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу; от игрока, справа или слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

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

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

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

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

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

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (фанты). «Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

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

Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко, летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

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

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника.

Выбор момента и способов передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.

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

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

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

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

План проведения тренировочных занятий**ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Количество занимающихся: не менее 14 чел.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Задачи:

- освоение техники ведения мяча любой частью стопы;
- развитие координационных способностей.

Разминка, в которой есть повторение как уже выполнявшихся ранее упражнений, так и новых заданий.

Упражнения:

- Подвижная игра типа «Веселые ребята» или «Два мороза», три-четыре серии по 1,5–2 мин каждая.
- У каждого ребенка мяч. Ударить мячом по газону (полу) и поймать его двумя руками в верхней части полета – по 5 повторений.
- Подбросить мяч двумя руками вверх, быстро повернуться на 360°, поймать мяч – по 5 повторений.
- Ударить мячом по газону (полу), повернуться на 360°, остановить мяч подошвой ноги – по 5 повторений.
- И.п. – основная стойка. На счет 1 – правую руку на пояс; 2 – левую руку на пояс; 3 – правую руку к плечу; 4 – левую руку к плечу; 5 – правую руку вверх; 6 – левую руку вверх; 7 и 8 – два хлопка руками вверх; 9 – левую руку к плечу; 10 – правую руку к плечу; 11 – левую руку на пояс; 12 – правую руку на пояс; 13 – правую руку вниз; 14 – левую руку вниз; 15 и 16 – два хлопка руками внизу. Постепенно увеличивать темп движений.
- Для усложнения задания движения руками можно сочетать с прыжками. Например, на счет 1 – прыжок, ноги вместе; 2 – прыжок, ноги врозь; 9 – прыжок, ноги в стороны; 10 – прыжок, ноги скрестно.

Основная часть тренировки. Вначале тренер объясняет, как вести мяч разными частями стопы, внезапно останавливать его, укрывать мяч от соперника и т.д. После объяснения и показа спортсмены начинают вести свой мяч внутренней и наружной частями стопы, подъемом, носком и даже пяткой. Чтобы это ведение быстро не надоело спортсменам, тренер просит их по сигналу останавливать мяч. Для этого он выкрикивает «Правая подошва!» или «Левая подошва!» и т.п. Для проверки внимания можно крикнуть «Правая рука!» и посмотреть, кто из спортсменов остановит мяч рукой, а кто ногой. Однократное ведение (1 серия) выполняется в течение 30–60 с, всего – 5–7 серий.

Второе упражнение: ведение мяча разными частями стопы периодическими изменениями скорости и направления движений. В этом упражнении образуют группы из 3–4 чел., один из них – ведущий. Он и меняет направление и скорость ведения, и остальные должны точно повторять его действия. Это задание выполняется за 20–30 с, до 10 серий. Третье упражнение: в парах, ведение мяча на 3–4 м и передача его партнеру. По 5–10 передач каждым партнером.

Игровая часть тренировки.

- Игровое упражнение 2 на 1 игрока на площадке 10 м x 5 м с двумя маленькими воротами. Двое с мячом должны с помощью ведений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен по 2 раза побывать отбирающим – 6 мин.
- Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м x 15 м с четырьмя воротами – 4 тайма по 2 мин.
- Контроль прыжковой координации. Каждый занимающийся прыгает со скакалкой 6 серий по 8 прыжков в каждой (по 2 серии на правой, левой и на двух ногах). Результат этого теста – число ошибок в прыжках.

- В заключительной части тренировки футболисты чередуют бег трусцой с ходьбой по периметру площадки и выполняют упражнения стретчинга в положении стоя.

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(1-го, 2-го года спортивной подготовки)

Количество занимающихся: не менее 10 чел.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки, барьеры разной высоты.

Задачи:

- реализация в играх в контрольных испытаниях (тестах), приобретенных в тренировочных занятиях;
- развитие стремления быть лучшим в заданиях тренера.

Предигровая разминка. Включает в себя следующие упражнения:

1. Подвижная игра «Быстро по местам!»

2. Координационные упражнения:

- И.п. – основная стойка. На счет 1 – выпад в сторону на правую ногу; 2 – вернуться в и.п.; 3 – подъем на носки; 4 – и.п.; 5 – поворот влево на 90°; 6 – и.п.; 7 – мах свободной ногой в сторону; 8 – и.п. То же самое с начальным выпадом на левую ногу.
- И.п. – основная стойка. На счет 1–2 – круг плечами вперед; 3–4 – круг плечами назад; 5–6 – круги (правое плечо вперед, левое – назад); 7–8 – круги (левое плечо вперед, правое – назад). Руки расслаблены, лопатки «опущены».
- Амплитуда движений – максимальная.
- И.п. – стоя на правой ноге (стопа свободной левой ноги прижата к колену опорной), руки на пояс. На счет 1 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 2 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 3 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону); 4 – поворот на 45° (на правой ноге в левую сторону). То же упражнение, стоя на левой ноге с поворотами в правую сторону.
- Маховые и вращательные движения руками, ногами и туловищем – 3.
- Передачи и ведения мяча (индивидуально, в парах и тройках) – 1,5 мин.
- Удары по воротам – 3 мин.

Соревновательная эстафета:

В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней разметить 2 круга, потом поставить 2 барьера (один высотой 20 см и второй – 40 см). В конце дистанции поставить конус. Обежать первый круг справа, обежать следующий круг слева, по 2 раза прыгнуть боком через каждый барьер, добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°, пробежать назад, перепрыгнув через оба барьера. Коснуться рукой партнера, стоящего первым в колонне, и потом вернуться в конец колонны. 8 команд по 2 футболиста в каждой; игра 2 против 2 на площадке 10 м x 5 м, ворота 1 м x 1 м, мяч № 3 Два тайма по 3 мин

каждый, пауза на отдых – 3–4 мин. Каждая команда проводит по две игры, во втором круге победители разыгрывают 1–2-е и 3–4-е места, побежденные играют за последующие.

- Заключительная часть. Стретчинг – 5 мин.

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(1-го, 2-го года спортивной подготовки)

Количество занимающихся: не менее 10 человек.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки, барьеры разной высоты.

Задачи:

- реализация в играх и в контрольных испытаниях (тестах) умений, приобретенных в тренировочных занятиях;
- развитие стремления быть лучшим в заданиях тренера.

Предигровая разминка. Включает в себя следующие упражнения:

- подвижная игра «К своим флажкам»;
- маховые и вращательные движения руками, ногами и туловищем – 3 мин;
- передачи и ведения мяча (индивидуально, в парах и тройках) – 1,5 мин;
- удары по воротам – 3 мин.

Прыжковые упражнения.

- И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно (правая впереди) с поворотом на 45° влево.

- И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно (левая впереди) с поворотом на 45° вправо.

Соревнования со скакалками. Участвуют 3–4 команды по 4–5 футболистов в каждой. По двое футболистов раскручивают скакалки, по сигналу тренера в них запрыгивают игроки по одному. После 5 прыжков к ним запрыгивают еще по одному игроку, и они прыгают в парах по 5 прыжков. Затем начинавшие прыгать выскочивают из скакалки, а оставшиеся прыгают по 5 прыжков. Победитель – команда, синхронно и без ошибок выполнившая задание.

Учебная игра внутри группы, 2 тайма по 10 мин каждый, перерыв – 10 мин, размер игрового поля – 24 м x 12 м, ворота – 1 м x 1 м, мяч № 3, составы – 3 против 3 или 4 против 4 без вратарей, замены не ограничены. Отдых после игры – 10 мин. После этого – «работа над ошибками», которые были допущены в соревновательной игре.

Возможные упражнения:

- передачи мяча в парах с последующим ударом по воротам одним из партнеров;
- удары по воротам с дистанции 6 м;

- передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема стопы. Партнеры меняются местами.

Заключительная часть. Стретчинг – 5 мин.

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (3-го, 4-го, 5-го годов спортивной подготовки)

Количество занимающихся: не менее 10 чел.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Задачи:

- совершенствование техники ведения мяча с изменением способа и скорости;
- повышение мобильности в игровых упражнениях.

Предигровая разминка включает в себя следующие упражнения:

- бег с изменением скорости по периметру игрового поля (размеры – 24 м x 12 м) – 2 круга;
- маховые и вращательные движения руками, ногами и туловищем – 3 мин;
- ведение мяча на разных скоростях, в том числе на повышенной скорости с выполнением освоенных ранее финтов – 5 мин;
- передачи и ведения мяча в парах, с постоянным изменением скорости и длины пасов – 1,5 мин;
- удары по воротам после жонглирования – 3 мин.

Основная часть тренировки

Упражнение 1: Ведение мяча любой частью стопы и на переменной скорости.

Внезапные остановки мяча, укрывание его от соперника.

Упражнение 2: Ведение мяча разными частями стопы с периодическими изменениями скорости и направления движений. В этом упражнении юные футболисты образуют группы из 3–4 чел., один из них – ведущий. Он меняет направление и скорость ведения, остальные должны точно повторять его действия. Это задание выполняется за 20–30 с, до 10 серий.

Упражнение 3: В парах, ведение мяча на 6–10 м и передача его «на ход» партнеру в заранее оговоренную точку. По 15–20 передач каждым партнером.

Упражнение 4: В парах, набрасывание мяча на голову партнеру, тот ударом головой возвращает мяч.

Игровая часть тренировки:

Игровое упражнение 2 на 1 игрока на площадке 5 м x 5 м с двумя маленькими воротами. Двое должны с помощью введений и передач мяча обыграть одного игрока и ударить по воротам. Каждый должен по 2 раза побывать отбирающим – 6 мин.

- Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м x 15 м с четырьмя воротами – 4 тайма по 6 мин.

- Игра в ручной мяч, мяч передается по воздуху или ударом об газон (поймать мяч на отскоке) – 10 мин.

Заключительная часть. Стретчинг.

ПЛАН ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЯ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Количество занимающихся: не менее 6 чел.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки.

Задачи:

- совершенствование тактики контратакующих действий;
- совершенствование такого компонента ловкости, как быстрота перехода от одних действий к другим.

Разминка.

«Квадрат» 3 на 3 игрока на площадке 10 м x 10 м, передачи мяча – руками, можно чередовать прием мяча после передачи его по воздуху с приемом после отскока от газона – 3 мин.

Стретчинг – 3 мин.

«Квадрат» 4 на 2 игрока на площадке 15 м x 15 м – 3 мин.

Стретчинг – 5 мин.

Бег трусцой с максимально быстрым изменением скорости по сигналу тренера на отрезке 3–5 м – 3 мин.

Бег 100 м в режиме 5 м – трусца, 5 м – максимально частый бег.

Основная часть

1. Моделирование контратаки – (КА) (в первой линии КА 3–4 игрока) после отбора мяча в центральной зоне поля. Первые два-три повтора – согласованные перемещения (ходьба, сопротивление нет) и передачи мяча на половине поля соперника (пространственная модель перемещений в КА).
2. То же, но в беге умеренной интенсивности и с имитацией сопротивления игроками соперника.
3. То же, но в каждой последующей попытке скорость перемещений растет, а сопротивление усиливается. По 10 попыток в КА и столько же в обороне для каждого футболиста.

Игровая часть тренировки (суженное поле, ворота на линиях штрафных площадок).

- Игровое упражнение N против N игроков, вратарь вводит мяч рукой, отбор мяча в 20-метровой центральной зоне с последующей КА – 15 мин.

Победитель – по числу КА.

- То же, но отбор мяча – в любой зоне поля – 10 мин.

Заключительная часть. Стретчинг – 5 мин.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ, НАПРАВЛЕННОГО НА ВОСПИТАНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ И ПРЫЖКОВОЙ КООРДИНАЦИИ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Количество занимающихся: не менее 6 чел.

Инвентарь: мячи, жилеты, конусы, маркеры, стойки, скакалки.

Задачи:

- закрепление умений элементарно контролировать мяч;
- совершенствование такого компонента ловкости, как синхронность групповых прыжковых действий.

Разминка:

- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом стопы и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.
- Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.
- Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом стопы, поочередно меняя ноги.
- Легкими движениями занимающийся направляет мяч от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии.
- Футболист двигает мяч назад подошвой, затем толкает его вперед подъемом стопы, останавливает мяч подошвой той же стопы, заступает за него, поворачивается и ведет его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому.
- Игроки вначале «уводят» мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают несколько шагов и «уводят» мяч внутренней стороной стопы.

Стретчинг и маховые движения руками и ногами.

Основная часть. Прыжковые упражнения.

- И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, правая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно (правая впереди) с поворотом на 45° влево. - И.п. – основная стойка, руки на поясе. На счет 1 – прыжок, ноги врозь; 2 – прыжок ноги скрестно, левая впереди; 3 – прыжок ноги врозь; 4 – прыжок ноги скрестно (левая впереди) с поворотом на 45° вправо.

Основная часть. Упражнения со скакалкой

Упражнение 1

Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую спортсмены должны вращать вперед. Отталкиваться двумя ногами.

То же самое, но скакалку вращать назад.

- Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение 2

На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3– 4 – круг руками назад. - На счет 1 – прыжок через скакалку назад; на счет 2 – прыжок через скакалку вперед; на счет 3–4 – круг руками вперед.

Упражнение 3

На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5–8 – прыжки с ноги на ногу.

Упражнение 4

На счет 1–2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3–4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5–6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7–8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Основная часть. Игра 4 против 4 на площадке 10 м x 5 м – 2 по 5 мин.

Заключительная часть. Стретчинг в положении сидя.

V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

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

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

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

2. Материально-технические условия реализации Программы

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 1)

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2x3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1x2 м или 1x1 м)	штук	8
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу 2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя 1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя 1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу 2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу 50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя 1
18.	Мяч футбольный (размер № 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер № 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер № 5)	штук	12

Таблица № 2

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

Обеспечение спортивной экипировкой

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

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

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

ПЕРЕЧЕНЬ НОРМАТИВНО - ПРАВОВЫХ АКТОВ

1. Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями № 412-ФЗ от 6 декабря 2011 года).
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденный приказом Министерством спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 1000.
3. Образовательные антидопинговые программы, разработанные для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку (утв. Министерством спорта РФ 23 августа 2017 г.)

ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского М. Терра - Спорт, Олимпия пресс.2004.
2. Возрастная физиология. – Москва 2001 г.: Ю.А. Ермолаев.
3. Медицинский справочник тренера. – Москва «Советский спорт» 2005 г.: Г.А. Макарова, С.А. Локтев.
4. Новая школа в футбольной тренировке. – Москва «Тера спорт» 2003 г.: Борис Плон.
5. О.Б. Лапшин. – Теория и методика подготовки юных футболистов. М.;2010.
6. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. Авторы – составители: Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Москва. «Человек» 2011.
7. Подготовка футболистов. Методика. Упражнения. Психология. – Псков 2003 г.: Г.В. Монаков.
8. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. Учебник для вузов. М. Фонд «Мир», Академический Проект, оригинальный макет, оформление. 2004.
9. Управление футбольной командой. – Москва «Астрель» 2002 г.: А.П. Кочетков
10. Физическая подготовка футболистов. – Москва «Тера спорт» 2006 г.: М.А. Годик.
11. Физическая подготовка футболистов. – Москва «ТВТ Дивизион» 2004 г.: В.Н. Силуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания.
24. Футбол в школе. Практическое пособие по организации и проведению в средних общеобразовательных школах уроков по футболу. М. Терра – Спорт, Олимпия пресс. 2002.

ПЕРЕЧЕНЬ Интернет-ресурсов:

- <http://www.rusada.ru/> Российское антидопинговое агентство РУСАДА (официальный сайт).
- <http://www.rfs.ru/> Российский футбольный союз.