

Городской округ Химки Московской области
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа
олимпийского резерва по футболу»

Принята на заседании
Методического совета
от « 20 » 04 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора

Муниципального автономного учреждения
дополнительного образования

«Спортивная школа олимпийского резерва по футболу»

С.А. Егоркин

Приказ № 43/2 от « 0 » 04 2023 г.



Дополнительная
образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Футбол»

Срок реализации: 8 лет

Возраст спортсменов: 9-18 лет

Условия реализации программы: бюджет

ID номер программы в АИС «Навигатор»:

(разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол, утв. Приказом Министерства спорта РФ от 16 ноября 2023 г. № 1000)

Программу разработали:

Милешкин Е.Ю. – заместитель директора

Ретюнский А.Е. – начальник методического отдела

Коваленко Г.В. – старший инструктор-методист

г. Химки, 2023 г.

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Глава 1 Общие положения.....	4
1.1 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	5
1.2 Комплектование групп спортивной подготовки.....	6
1.3 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	7
Глава 2 Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.1 Учебно-годовой план.....	9
2.2 Объем соревновательной деятельности	11
2.3 Годовой учебно-тренировочный план.....	12
2.4 Календарный план воспитательной работы	13
2.5 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки	20
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .	24
2.7 План инструкторской и судейской практики.....	26
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	27
Глава 3 Система контроля.....	30
3.1 Требования к результатам программы.....	30
3.2 Нормативы для зачисления и перевода спортсменов на этапы спортивной подготовки.....	33
3.2 Содержание и методика проведения контрольных испытаний	37
Глава 4 Рабочая программа по виду спорта «футбол»	39
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	39
4.2 Программный материал для учебно-тренировочных занятий	46
4.3 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	58
4.4 Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	58
Информационно-методические условия реализации Программы.....	61
Список литературных источников.....	61
Перечень Интернет-ресурсов	62

Пояснительная записка

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

Футбол — это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья для широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания и спорта.

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. Круглогодичные занятия футболом в различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям, занимающиеся футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

На основании Федерального закона Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. N 257-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказов Минспорта России от «24» октября 2012 г. № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», от 16 ноября 2022 г. № 1000 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол», в целях обеспечения повышения массовости детско-юношеского футбола и качества подготовки спортивного резерва на территории Российской Федерации введены единые основные требования к организации спортивной подготовки по виду спорта футбол.

1. Общие положения

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

При осуществлении спортивной подготовки по футболу в МАУ ДО «СШОР по футболу» устанавливаются следующие этапы:

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

Основной целью программы является подготовка спортивного резерва; в связи с чем, для ее достижения на каждом ее этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1. Этап начальной подготовки:

- систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание физических качеств;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- определение специализации.

Основные средства спортивной тренировки: общеразвивающие упражнения; специальные упражнения: подводящие, индивидуальные, групповые, игровые; упражнения из других видов спорта, связанных с проявлением быстроты, ловкости, гибкости; мини – футбол; подвижные и спортивные игры.

Основные методы тренировки: игровой; избирательных воздействий; равномерный; переменный; повторный; соревновательный.

2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы.

Основные средства тренировки: обще- и специально-подготовительные упражнения; специальные и соревновательные упражнения; подвижные и спортивные игры; упражнения из других видов спорта, связанных с проявлением специальных качеств.

Основные методы тренировки: повторный; переменный; игровой; избирательных и сопряженных действий; соревновательный; различные методы круговой тренировки

3. Этап совершенствования спортивного мастерства:

- специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов;
- позволяющих войти в состав сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

4. Этап высшего спортивного мастерства:

- главным условием на данном этапе является подведение игроков к уровню, позволяющему решать как индивидуальные, так и командные задачи в составе сборных команд Московской области, Москвы и России;

Основные средства: специально-подготовительные, специальные и соревновательные упражнения; упражнения из других видов спорта и спортивные игры, направленные на развитие специальных качеств и навыков.

Основные методы тренировки: повторный; интервальный; игровой; соревновательный; сопряженных воздействий; различные методы круговой тренировки.

Указанные разделы программы взаимосвязаны и реализуется поэтапно с учетом возрастных, половых особенностей, физического развития и функциональных возможностей организма в подростковом возрасте.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья спортсменов.

В реализации программы предусматривается самостоятельное планирование по этапам и годам спортивной подготовки, подбор необходимого материала для теоретических и практических занятий, в зависимости от подготовленности спортсменов с учетом их возраста, целевой направленности занятий, с использованием представленного в программе соотношения тренировочных средств по видам подготовки и показателей соревновательной деятельности.

1.1 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Для выполнения требований к количественному и качественному составу групп подготовки используют систему спортивного отбора. Спортивный отбор — это целевой поиск перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов и подготовка качественного резерва.

Система спортивного отбора включает:

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

Одной из главных задач отбора является поиск талантливых детей, обладающих необходимыми качествами для достижения больших успехов в футболе.

Но, так как талант – это, редкость, то будет неправильным ориентирование только на людей, имеющих большие или даже выдающиеся способности. Очевидно, учебная группа должна формироваться из наиболее способных (из всего числа отобранных) ребят, среди которых могут быть и таланты. В этом случае имеется возможность как для расцвета особо талантливых, так и для максимального совершенствования остальных игроков.

Самая большая сложность - в умении разглядеть у ребенка комплекс качеств, которые ему потребуются как высококвалифицированному футболисту и определяют успешность его будущей спортивной деятельности. На комплексе показателей, характеризующих перспективность ребят в футбольной деятельности, основана оценка их индивидуальных особенностей. Спортсмены достигают достаточно высокого уровня мастерства различными усилиями и в разное время. Поэтому спортивный отбор необходимо рассматривать как длительный по времени процесс. Большой ошибкой будет попытка кратковременного, срочного отбора детей для занятий футболом, несмотря на использование самых современных методов оценок.

Учитывая динамический характер многих важнейших для футбола спортивных и человеческих качеств, необходимо постоянно и систематически уточнять и дополнять первоначальные оценки способностей юных игроков.

Прогнозирование в спорте — это способ предсказания уровня достижения спортивного успеха. В этом случае основная задача сводится к установлению уровня стабильности

характеристик игроков в период отбора или наследственных влияний. Известно, например, что ряд человеческих характеристик имеет высокую стабильность. В первую очередь это касается таких морфологических признаков, как рост, вес и т.д. Существует и генетическая зависимость морфологических признаков. В то же время даже те свойства, которые генетически обусловлены, не обязательно наследуются. Например, умственные способности зависят в своем развитии от такого огромного числа генов, что вероятность сохранения у ребенка такой же комбинации очень мала.

К сожалению, прогноз конечных значений на основании начальных данных не всегда эффективен. В практике футбола известно множество примеров, когда более слабые оказывались через определенное время занятий среди сильных, и наоборот. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей рекомендуется ориентироваться не только на исходный уровень развития каких-либо качеств или характеристик, но и на темпы прироста спортивных результатов (Таблица 1).

Характеристика способностей

Таблица 1

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

1.2 Комплектование групп спортивной подготовки

На этап начальной подготовки принимаются юноши, выразившие желание заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Их возраст должен быть минимальным для начала занятий по футболу.

При невозможности зачисления в группы начальной подготовки всех желающих, отбор может производиться на конкурсной основе по результатам контрольных нормативов по общефизической подготовке, установленных программой.

Зачисление в группы начальной подготовки производится по электронному заявлению поступающего в системе АИС «Навигатор», при согласии родителей, письменного согласия врача-педиатра поликлиники.

На тренировочный этап зачисляются, на конкурсной основе, только здоровые юные спортсмены, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общефизической и специальной технической подготовке, установленных программой.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд не ниже первого разряда. Перевод обучающихся по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных результатов или стабильно высоких показателей.

Зачисление спортсменов в Учреждение производится по электронному заявлению в системе АИС «Навигатор» одного из родителей (законного представителя) спортсмена, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению спортсмена, достигшего 14-летнего возраста и при наличии заключения врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта. При этом, заключение врача делается на основании результатов анкетирования и данных о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинических подразделений педиатрической службы лечебно-профилактических учреждений (ф. 086-у не более месячной

давности). Родителям рекомендуется, перед выбором вида спорта для занятий, проконсультироваться со специалистами для определения состояния здоровья ребенка и имеющихся противопоказаний.

Зачисление оформляется приказом директора Учреждения.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в т.ч. досрочно, в другую группу подготовки (на следующий этап подготовки) осуществляется приказом директора Учреждения с учетом решения методического совета Учреждения на основании выполненного объема спортивной подготовки.

В случае выбытия спортсмена из группы, тренер обязан доукомплектовать ее в месячный срок.

Спортсменам, не выполнившим предъявляемые требования, может предоставляться возможность продолжить дальше спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки на условиях приказа о спортивной подготовке в порядке, установленных контрольных нормативов, а также при наличии медицинских показаний.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера, допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы со спортсменами во время проведения тренировочного занятия.

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

Спортсмены обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед приемом в Учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми у Учреждения существует соглашение или заключен договор на представление медицинских услуг. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными актами учреждения.

В медицинское обеспечение Учреждения входит:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение спортсменов осуществляется штатными медицинскими работниками и/или врачебно-физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613 и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Таблица 2

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)	5	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	4

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3

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	6	8	12	16	16	18
Общее количество часов в год	312	416	624	832	832	936

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

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 4

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

2.1 Учебно-годовой план

Годовой план составляется для каждой учебной группы, исходя из круглогодичности подготовки и в соответствии с утвержденным тематическим планом тренировочной работы. В плане более детально излагается содержание тренировки (соотношение тренировочной и соревновательной нагрузок, их объем, величина и специализированность, распределение времени по видам подготовки, текущие и контрольные испытания и т.д.) с учетом поставленных задач, возраста спортсменов их подготовленности, календаря соревнований, материальных условий, итогов реализации прошлогоднего плана и т.д. При этом особенно важно учитывать режим работы в общеобразовательной школе (динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы и т.д.). Годовое планирование тесно связано с вопросами периодизации тренировки, в основе которой лежат закономерности развития спортивной формы. Знание и использование этих закономерностей позволяют подготовить футболистов к достижению высоких результатов в годовом цикле. В работе со спортсменами в возрасте 7-12 лет периодизация тренировки не предусматривается т.к. в этом возрасте направленность тренировки обучающая.

Начиная с 13 лет начинается периодизация тренировочного процесса, который делится на:

1. Подготовительный период.
2. Соревновательный период.
3. Переходный период.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специальный подготовительный.

Основная направленность общеподготовительного этапа характеризуется созданием и развитием предпосылок приобретения спортивной формы. Физическая подготовка направлена на повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие необходимых физических качеств; техническая и тактическая подготовка - на восстановление и совершенствование двигательных навыков и тактических действий. На данном этапе удельный вес средств ОФП несколько превышает объем упражнений по СФП. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют к организму менее жесткие требования (повторному, равномерному, переменному, игровому).

Тренировочный процесс на специальном подготовительном этапе тесно связан с непосредственным становлением спортивной формы.

Задачи физической подготовки - дальнейшее повышение функциональных возможностей юных футболистов и развитие специальных физических качеств (с учетом специфики игры). Техничко-тактическая подготовка направлена на углубленное совершенствование специальных навыков и расширение их объема.

Основное средство подготовки - специализированные упражнения с мячом. Более широко используются интервальный и соревновательный методы. Однако игровая подготовка не должна подменять учебно-тренировочной работы.

Соревновательный период. Цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и реализация ее в максимальных результатах. Физическая подготовка связана с обеспечением и поддержанием ее наивысшего уровня на протяжении всего периода. Продолжается совершенствование ранее изученных технических приемов. Тактическая подготовка направлена на повышение уровня тактического мышления юных футболистов, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение эффективными тактическими комбинациями.

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

В соревновательном периоде рекомендуется предусмотреть промежуточный подготовительный этап продолжительностью до восьми недель. Первые четыре недели - самостоятельные для каждого спортсмена занятия, когда он один выполняет различные тренировочные упражнения. Вторые - целесообразно проводить на тренировочном сборе. В зависимости от уровня подготовленности спортсменов преимущественная направленность промежуточного этапа носит общий или специальный характер.

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

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

Годовые планы конкретизируются составлением рабочих планов на каждый месяц.

В месячном плане уточняется содержание и направленность тренировки, раскрываются объем и динамика нагрузки.

Месячная схема распределения спортивных нагрузок реализуется в рамках тренировочных и соревновательных микроциклов. Наиболее оптимальными в подготовке юных футболистов являются недельные микроциклы. Тренировочные микроциклы планируют в подготовительном периоде. Основная цель - обеспечить повышение тренированности и развития спортивной формы. Основной задачей соревновательного (межигрового) микроцикла является повышение (или поддержание)

достигнутого уровня тренированности, совершенствование технико-тактического мастерства и обеспечение оптимальной подготовки к следующей игре. При планировании содержания занятий в микроцикле и их системе необходимо учитывать закономерности переноса двигательных навыков и развития физических качеств.

На основании месячных и недельных планов разрабатывают конспекты отдельных тренировочных занятий, которые являются основной формой тренировки спортсменов.

2.2 Объем соревновательной деятельности

Таблица 5

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (Таблица 6).

2.3 Годовой учебно-тренировочный план

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

Таблица 6

N 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 (%)	16	13	14	13	10	7
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	8	10	10	10
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	8	8	10	10
4.	Техническая подготовка (%)	45	43	36	18	10	7
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1	1	8	11	19	26
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2	2	3	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4	5	2	10	10	10
8.	Интегральная подготовка (%)	34	38	22	28	28	28

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера с учетом установленного режима тренировочной работы и предельных тренировочных нагрузок, в целях установления для спортсмена более благоприятного режима тренировок, отдыха, обучения в общеобразовательных и других учреждениях, и состояния материально – технической базы для проведения тренировочных занятий.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливаются

непосредственно учреждением.

Продолжительность этапов обуславливается в основном уровнем физической и специальной подготовленности, способностью к освоению все возрастающих как по объему, так и по интенсивности тренировочных нагрузок. Специфика футбола и особенности спортивной подготовки на каждом этапе позволяют определять соотношение тренировочных средств по видам подготовки:

- Общая и специальная физическая подготовка;
- Техническая подготовка;
- Тактическая подготовка;
- Интегральная подготовка;
- Теоретическая подготовка;
- Психологическая подготовка;
- Участие в соревнованиях;
- Тренерская и судейская практика.

Требования для участия в соревнованиях

Для участия в спортивных соревнованиях необходимо:

- соответствовать возрасту и полу участника положения (регламента) об официальных спортивных соревнованиях и правилам;
- соответствовать уровню спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта футбол;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмен направляется организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

2.4 Календарный план воспитательной работы

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

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Здоровьесбережение			
1.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	В течение года

		<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. 	
1.2	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <p>- 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);</p>	В течение года
2. Патриотическое воспитание обучающихся			
2.1	<p>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)</p> <p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	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
2.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <p>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях</p>	В течение года

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

Знание и соблюдение в процессе спортивной подготовки возрастных и психофизических особенностей растущего организма спортсмена способствуют качественной подготовке спортивного резерва.

Возраст от 7 до 11 лет. *Ведущая деятельность* – учебная деятельность. *Социальная ситуация развития* – совместная со сверстниками деятельность учения. *Ведущие новообразования* – произвольность, внутренний план действий, рефлексия, самоконтроль, развитие самосознания. В процессе проведения занятий необходимо создать у детей ориентацию (установку) на решение задач, а не создание лично – престижную установку.

Первая установка достигается настроением на усилия, на усердную работу и конкретные личные достижения, на разбор ошибок, которые являются частью учебного процесса и на то, чтобы каждому игроку дать почувствовать, что он играет важную роль в команде.

Вторая установка возникает в процессе сосредоточения внимания на том, что надо превзойти своих друзей по команде, невозможностью совершить ошибку и представлением, что только «звезды» вознаграждаются.

Когда ребенок ориентирован на задачу, то личные достижения он связывает с совершенствованием или стремлением соответствовать уровню требований, которые вызывают у него чувство успеха.

Когда ребенок ориентирован на лично – престижную установку то личные достижения он связывает, прежде всего, с представлением о том, что спортивный успех достигается только способностями или же незаконными способами (такими, как попытка обмануть педагога, агрессивное поведение по отношению к окружающим). Дети с лично – престижными установками либо будут сомневаться в своих способностях («Зачем этим заниматься, если у меня нет того, что требуется?») или будут увлекаться обманной тактикой.

Возраст от 12 до 15 лет – подростковый возраст. В подростковом возрасте происходит своеобразный переход от детства к взрослости, от незрелости к зрелости, который пронизывает все стороны развития подростка. *Ведущая деятельность* – интимно – личные отношения. *Социальная ситуация развития* – максимальная ориентация на сверстников. *Ведущие новообразования* – чувство «взрослости», половая «идентификация».

Процесс формирования новообразований, отличающих подростка от взрослого, растянут во времени и может происходить *неравномерно*, из-за чего в подростке одновременно существуют и «детское», и «взрослое».

Подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть и считаться взрослым.

Подростковый возраст характеризуется, прежде всего, тем, что первая его часть является препубертатным, а вторая — пубертатным периодом. Этим определяются многие особенности формирования физиологических систем организма, особенно тех, которые связаны с физической деятельностью.

В этом возрасте начинают проявляться все закономерности полового диморфизма, проявляющегося в основном в появлении различий в физическом развитии мальчиков и девочек. У мальчиков раньше наступает сенситивный период в развитии не только физических, но и интеллектуальных качеств. По отношению к психомоторным качествам обнаруживается достаточно очерченный интегральный возрастной период, то есть период развития всех без исключения качеств.

Из исследований, связанных с возрастным развитием подростков, представляют особый интерес те, в которых показаны особенности самосознания подростков и самооценки собственного «Я», физический компонент самооценки, образ физического «Я» имеют кардинальное значение как один из факторов воспитания подростков.

В подростковом возрасте ведущие позиции начинают занимать общественно полезная деятельность и общение со сверстниками.

Возраст характеризуется перестройкой мотивационной сферы (в том числе наполняются новым смыслом и уже существующие мотивы), интеллектуальной сферы (в частности, появляются элементы теоретического мышления и профессиональная направленность интересов и жизненных планов), сферы взаимоотношений со взрослыми и сверстниками, но более всего — личностной сферы, самосознания.

Возраст от 16 до 18 лет – юность. Юность подчеркивает в человеке момент сознательного самоопределения это промежуточный этап развития между детством и взрослостью, Психологическое содержание этого этапа связано решением задач профессионального определения и вступления во взрослую жизнь. *Ведущая деятельность* – учебно-профессиональная деятельность. *Социальная ситуация развития* – автономизация от взрослых. *Ведущие новообразования* – профессиональное самоопределение, формирование самосознания и мировоззрение.

Переход к юношеству связан с расширением диапазона фактически доступных человеку или нормативно обязательных социальных ролей, с расширением сферы жизнедеятельности. Двигательная деятельность, особенно организованная в форме занятий футболом, оказывает существенное влияние на процесс физического и психического развития.

К 16 годам в целом завершается формирование большинства психомоторных качеств, особенно связанных с быстротой и точностью двигательных реакций, а так же качеств, относящихся к перцептивной сфере. Темпы физического и психического совершенствования определяются не только особенностями возрастного развития, но и индивидуальными особенностями, обусловленными главным образом спецификой индивидуальных проявлений свойств высшей нервной деятельности.

Важнейшими новообразованиями интеллектуальной сферы в юношеском возрасте становятся: развитие теоретического (гипотетико-дедуктивного, абстрактного) мышления, философская рефлексия; тяга к абстрагированию, широким обобщениям, поиску общих закономерностей и принципов, стоящих за частными фактами; склонность преувеличивать силу своего интеллекта, уровень знаний и самостоятельности. Увеличивается степень индивидуализации в интересах и способностях, формируется индивидуальный стиль умственной деятельности. Юношеский возраст связан с формированием активной жизненной позиции, самоопределением, осознанием собственной значимости, формированием убеждений и ценностей.

В социальном плане юношам свойственны осознание себя в качестве частицы, элемента социальной общности (социальной группы, нации и т.д.), выбор своего будущего социального

положения и способов его достижения. Расширяется круг личностно значимых социальных отношений, нарастает потребность в дружеском, интимном общении.

В эмоционально-личностном плане юношеский возраст уязвим, так как ему свойственны противоречивость уровня притязаний и самооценки, противоречивость образа «Я», внутреннего мира и т.д. Нормы психического здоровья для юношей значительно отличаются от тех же норм для взрослых.

Центральное психологическое новообразование юношеского возраста — становление устойчивого самосознания и стабильного образа «Я». Это связано с усилением личностного контроля, самоуправления, с новой стадией развития интеллекта, с открытием своего внутреннего мира и его эмансипацией от взрослых. В юношеском возрасте отмечается тенденция подчеркнуть собственную индивидуальность, непохожесть на других и особенно чувствительны к своим внутренним психологическим проблемам, склонны переоценивать их значимость.

Неравномерности возрастного развития в психике детей и подростков имеет свой оптимальный сенситивный период развития двигательных функций. Знание сенситивных периодов развития двигательных функций позволит определять наиболее благоприятный период для развития физических качеств и функциональных возможностей организма спортсмена (Таблица 8).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица 8

Морфолого-функциональные показатели и физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Вес (мышечная масса)						+	+	+	+		
Сила						+	+	+	+	+	+
Быстрота	+	+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость		+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие		+		+	+	+	+	+	+		

Особенности проведения тренировочных занятий в различных возрастных группах

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 3х3, 4х4, 5х5 человек и на малых игровых площадках 20х30 и 30х50 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 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 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 (Таблица 9).

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 9

№ 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 субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных		-	-

	период	мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

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

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение спортсменов спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем:

Таблица 10

№ 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 N 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер N 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер N 5)	штук	12
Для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"			

21.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
22.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	комплект	на тренера-преподавателя 1
23.	Мяч для мини-футбола	штук	на группу 14

Интегральная подготовка

Интегральная тренировка - педагогический процесс, направленный на то, чтобы спортсмен умел полностью реализовать все разделы подготовки в соревновательной деятельности; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований.

Интегральная подготовка направлена на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих спортивного мастерства - технической, физической, тактической и психологической подготовленности. Каждая из сторон подготовленности спортсмена формируется применением узконаправленных средств и методов. Часто бывает так, что отдельные качества и способности не могут проявиться в полной мере в соревновательных упражнениях. Поэтому необходим особый раздел подготовки, направленный на объединение различных сторон подготовленности.

Цель - обеспечение слаженности и эффективности комплексного проявления всех многообразных составляющих, в совокупности определяющих успешность соревновательной деятельности.

Средства интегральной подготовки:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- упражнения специально-подготовительного характера, максимально приближенные по структуре и особенностям деятельности функциональных систем к соревновательным.

Направления интегральной подготовки:

- совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;
- совершенствование групповых технико-тактических действий;
- совершенствование командных технико-тактических действий;
- совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей;
- совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления с целью обеспечения высокой работоспособности.

Методические приемы интегральной подготовки:

1. Облегчение условий за счет применения различных моделирующих устройств, уменьшения количества игроков на площадке, организации соревнований с более слабыми или «удобными» соперниками и т. п.

2. Усложнение условий за счет ограничения размеров площадки, проведения соревнований в неблагоприятных климатических условиях, с более сильным или «неудобным» противником и др.

3. Интенсификация соревновательной деятельности посредством увеличения ее продолжительности, размеров поля или площадки, веса снарядов, уменьшения времени владения мячом и т. п.

Взяв за основу проведение таких упражнений лучше не спешить. Нельзя выполнять такие упражнения, если еще недостаточно обеспечена техническая подготовка. Необходимо учитывать возраст - каждый возраст имеет свои возможности по технической и физической подготовке, а также возможности к адаптации и анализу ситуации.

Психологическая подготовка

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

Спортивная тренировка характеризуется значительными психическими напряжениями, постоянным «преодолением самого себя»; она требует строгой дисциплины и соблюдения режима. Эффективность подготовки зависит и от психической устойчивости футболистов.

Основные психические качества, необходимые спортсмену, формируются и совершенствуются в процессе ежедневных тренировочных занятий, в активной соревновательной деятельности. Поэтому там, где процесс подготовки организован методически правильно, есть хорошая основа для совершенствования этих качеств.

Специальные приемы и методы психологической подготовки надо рассматривать как важное и обязательное дополнение к объемным, интенсивным и рациональным физическим нагрузкам.

Планируя содержание психологической подготовки, необходимо учитывать:

- 1) особенности спортивной команды, внутри которой действуют закономерности малой организованной группы;
- 2) структуру личностных качеств каждого члена этой команды.

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

Отмеченные выше свойства существенно зависят от психологической совместимости игроков, которая определяется совпадением их свойств темперамента, сенсорно-перцептивных процессов, показателей эмоциональной сферы. Этой совместимостью можно управлять, индивидуализируя тренировочные упражнения для каждого из спортсменов. Например, в некоторых занятиях одни из них должны выполнять упражнения, воздействующие на быстроту и точность сложных реакций, другие - на быстроту стартового рывка. Повышение уровня развития этих и других качеств личности приведет к более согласованным действиям в играх и тренировочных занятиях и, следовательно, к более высокой совместимости.

Наиболее важным в футболе представляется совершенствование психических качеств, от которых зависит тактическое мышление спортсменов. К ним относятся: наблюдательность и внимательность, мышление и воображение, долговременная и оперативная память, антиципация.

Эти качества развиваются в тренировочных занятиях, но только при условии, что используются сложные специфические упражнения, в которых эти психические качества проявляются.

Эффективность тренировочного процесса в значительной степени зависит от психологической подготовки спортсмена к нему. Поэтому созданию мотивов и благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса должно уделяться постоянное внимание. Лучше всего для этого использовать:

- постановку перспективных целей (в том числе и самых высоких);
- установку на достижение успеха в соревнованиях;
- установку на длительную и напряженную тренировочную работу;
- развитие традиций команды;
- поощрения и наказания.

Спортсмены должны твердо знать, что:

- большие по величине, рациональные и систематические нагрузки - единственный путь к достижению высоких результатов;
- в ходе выполнения тренировочных заданий возможны нервно-психические перенапряжения, через которые нужно обязательно пройти; они естественны, и их не нужно бояться;
- нужны не только большие по величине нагрузки; должно быть высоким качество выполнения тренировочных заданий;

- каждый из спортсменов должен выработать собственную систему самовоспитания и психо-регуляции.

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

Хладнокровие, уверенность в себе, боевой дух - эти качества в значительной степени определяют действия футболиста в игре.

Управлять психическими состояниями, как предсоревновательными, так и в соревнованиях, можно как подбором специальных упражнений в тренировочном процессе, так и использованием различных способов их саморегуляции (отключение и переключение, регуляция тонуса мышц, дыхательные упражнения, аутогенная тренировка).

Регуляция соревновательных психических состояний во многом зависит от действий тренера. Он должен быть спокоен, уверен в успехе. Раздражительность, сомнение, суетливость наставника немедленно передаются команде и могут отрицательно повлиять на ход и результаты игры. Следует избегать длительных разговоров о важности результатов игры, проводить продолжительные собрания и установки. Информация о сопернике должна быть объективной: не нужно излишне преувеличивать его возможности или умалять достоинства.

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

Восстановительные мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного футбола. Быстрой адаптации спортсменов к воздействию высоких тренировочных и соревновательных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Кроме того, от них во многом зависит сохранение и укрепление здоровья спортсменов, их спортивное долголетие, повышение физической работоспособности, уменьшения спортивного травматизма.

Система восстановления включает организационные формы ее реализации, адекватных подбор адекватных средств восстановления и контроль над их эффективностью.

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы: *педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.*

Педагогические средства являются основными, так как стимуляция восстановления и повышения спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки, соответствии величины нагрузки функциональному состоянию футболистов.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе тренировочной работы необходимо варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для спортсменов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивает устойчивость и стабильность психологического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывает значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных психологов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерскому коллективу.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы и трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;

- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура и т.д.).

В ее комплексной реализации на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные социально-гигиенические факторы микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих спортсменов (родители, родственники, друзья, товарищи спортивных коллективов). Их постоянное влияние может оказывать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Особенности спортивной подготовки спортсменов необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочного процесса. В периоды напряженной спортивной подготовки уровень тренировочных и соревновательных нагрузок несколько снижается.

Личная гигиена – это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- повышать спортивную работоспособность;
- воспитывать организованность и сознательную дисциплину;
- выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- выбирать оптимальное время для тренировок;
- регулярно питаться;
- соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения тренировочных занятий устанавливается учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным временем для тренировок является время от 10 до 13 ч и от 16 до 20 ч.

Питание спортсменов необходимо строить с учетом этапов подготовки, динамики тренировочных и соревновательных нагрузок, климатогеографических и индивидуальных особенностей игроков.

Пища должна отвечать определенным гигиеническим требованиям и быть калорийной, соответствующей энергетическим затратам спортсмена; полноценной, включающей в себя все необходимые пищевые вещества, сбалансированной в наиболее благоприятных соотношениях; разнообразной, хорошо усвояемой и доброкачественной.

Распорядок приема пищи следует согласовывать с общим режимом. Время приема пищи должно быть постоянным. Наиболее целесообразно четырехразовое питание.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя витаминизацию, физиотерапию и гидротерапию.

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

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

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

Согласно определению Медицинской комиссии Международного Олимпийского Комитета, допингом считается введение в организм спортсменов любым путем (в виде уколов, таблеток, при

вдыхании и т.д.) фармакологических препаратов, искусственно повышающих работоспособность и спортивный результат. Кроме того, к допингам относят и различного рода манипуляции с биологическими жидкостями, производимые с теми же целями. Согласно данному определению, допингом фармакологический препарат может считаться лишь в том случае, если он сам или продукты его распада могут быть определены в биологических жидкостях организма (кровь, моча) с высокой степенью точности и достоверности.

В настоящее время к допинговым средствам относят препараты следующих пяти групп:

1. Стимуляторы (стимуляторы центральной нервной системы, симпатомиметики, анальгетики).
2. Наркотики (наркотические анальгетики).
3. Анаболические стероиды и другие гормональные средства.
4. Бета-блокаторы.
5. Диуретики.

К допинговым методам относятся:

1. Кровяной допинг.
2. Фармакологические, химические и механические манипуляции с биологическими жидкостями (маскирующие средства, добавление ароматических соединений в пробы мочи, катетеризация, подмена проб, подавление выделения мочи почками).

Существует также четыре класса соединений, подлежащих ограничениям, даже при их приеме с лечебными целями:

1. Алкоголь (настойки на основе этилового спирта).
2. Марихуана.
3. Средства местной анестезии.
4. Кортикостероиды.
5. Отдельные группы и виды допингов.

Если раньше допинг-контроль проходили только высококвалифицированные спортсмены и только во время ответственных международных и внутренних соревнований, то сейчас такой контроль проводится не только в соревновательном периоде, но и во время тренировочных занятий; причем тестированию на допинг подлежат все занимающиеся спортом лица, независимо от их спортивной принадлежности. Тренеру очень важно:

- подробно изучить Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международный стандарт для тестирования;
- предоставлять спортсмену информацию обо всех аспектах допинг-контроля;
- знать антидопинговые правила и последствия, связанные с их нарушением;
- знать какие субстанции и методы запрещены в соревновательный и внесоревновательный периоды;
- владеть информацией по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением.

В целях борьбы с пагубным воздействием допинга на растущий организм спортсмена необходимо систематически проводить антидопинговые мероприятия в течение всего периода спортивной подготовки (Таблица 11).

План антидопинговых мероприятий

Таблица 11

№п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные лица
1.	Участие в программах РФС на лекциях по антидопингу для младшего возраста	Сентябрь	Старшие тренеры групп начальной подготовки

2.	Обсуждение антидопинговых мероприятий для младшего возраста на тренерских советах	Сентябрь	Тренеры всех групп подготовки
3.	Беседы с родителями и учащимися младших возрастов по предотвращению возможного применения допинга	Сентябрь	Тренеры всех групп подготовки
4.	Участие в программах РФС на лекциях по антидопингу для среднего возраста	Октябрь	Старшие тренеры групп начальной подготовки
5.	Обсуждение антидопинговых мероприятий для среднего возраста на тренерских советах	Октябрь	Тренеры всех групп подготовки
6.	Беседы с родителями и учащимися средних возрастов по предотвращению возможного применения допинга	Октябрь	Тренеры всех групп подготовки
7.	Участие в программах РФС на лекциях по антидопингу для старшего возраста	Ноябрь	Старшие тренеры групп начальной подготовки
8.	Обсуждение антидопинговых мероприятий для старшего возраста на тренерских советах	Ноябрь	Тренеры всех групп подготовки
9.	Беседы с родителями и учащимися старших возрастов по предотвращению возможного применения допинга	Ноябрь	Тренеры всех групп подготовки
10.	Участие в программах РФС на лекциях по антидопингу для младшего возраста	Сентябрь	Старшие тренеры групп начальной подготовки

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода спортивной подготовки позволяет подготовить помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в футбол, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

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

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект тренировочного занятия и провести занятие с группой.
6. Провести подготовку группы к соревнованиям.
7. Руководить командой группы на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый спортсмен должен освоить следующие навыки и умения:

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

В группах начальной подготовки проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия занимающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к

подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

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

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

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

Контроль за физическим развитием футболистов предусматривает изучение антропометрических показателей (длина и масса тела, окружность грудной клетки, объем бедра и т.п.). Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений. При изучении физического развития необходимо учитывать паспортный и биологический возраст футболистов.

Паспортный возраст – это, время от момента рождения, определяемое количеством прожитых лет, месяцев, дней.

Биологический возраст показывает степень зрелости (физической, интеллектуальной), достигнутой организмом. Биологический возраст в большей степени отражает функциональную зрелость отдельных систем и организма индивида в целом, т.е. он в большей степени, чем паспортный, дает представление о работоспособности, уровне проявления основных двигательных качеств и характере приспособительных реакций на различные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки. Критериями биологического возраста могут быть морфологические и биохимические показатели, диагностическая ценность которых меняется в зависимости от периодов детства. Из морфологических показателей чаще используют скелетную зрелость, зубную зрелость (прорезывание и смена зубов), зрелость форм тела (пропорций), развитие первичных и вторичных половых признаков.

Контроль физического развития включает в себя стандартный антропометрический набор измерения длиннотных, широтных и обхватных размеров тела, а также измерения жировых складок, костной массы.

Медико-биологический контроль за спортсменами производится для решения двух основных задач:

1. Контроль за состоянием здоровья спортсменов;
2. Контроль за функциональным состоянием спортсменов.

Каждая из этих основных задач содержит несколько частных задач:

1. Контроль за здоровьем спортсменов призваны определить: возможность по состоянию здоровья начать или продолжать занятия; наличие или отсутствия патологии, и какая требуется коррекция тренировочной или соревновательной деятельности, лечебно-реабилитационных мероприятий; отвечают ли условия занятий (помещение, одежда, оборудование, питание, сон, режим труда и отдыха) и методика тренировочной и соревновательной деятельности гигиеническими требованиям (способствующим сохранению и укреплению здоровья спортсменов).

2. Контроль за функциональным состоянием спортсменов призваны определить: соответствие функционального потенциала спортсмена планируемым спортивным результатам в настоящее время или в перспективе с оценкой: «не соответствует» (и не будет соответствовать, учитывая генетическую детерминированность параметров функций); «проблематичен» и требует

дальнейших наблюдений; «соответствует»; уровень функционального состояния по отношению к модельному на данном этапе подготовки; по отношению к состоянию на аналогичном этапе подготовки в прошлом; соответствуют ли выполняемые тренировочные и соревновательные нагрузки по «внешним» и «внутренним» функциональным параметрам (переносимость нагрузок).

Медико-биологический контроль осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр и обследование простыми методами (визуальное наблюдение, пальпация, перкуссия, аускультация) и сложными (инструментальные клинические и биохимические анализы крови и мочи); в различных формах - оперативный контроль - врачебно-педагогические наблюдения; текущий и этапный контроль

Оперативный контроль осуществляется путем врачебно-педагогических наблюдений на тренировках и соревнованиях.

При этом решаются задачи:

- выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся
- только при значительных тренировочных и соревновательных нагрузках;
- оценка функционального состояния по переносимости нагрузок;
- оценка гигиенических условий занятий (помещение, микроклимат, освещение, одежда, обувь и т.д.);
- соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировке, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия и т.п.).

Эти задачи решаются следующими средствами: опрос спортсменов об их самочувствии, визуальное наблюдение за состоянием спортсменов, применение простых (пальпация, аускультация, измерение АД) и сложных (ЭКГ, биохимия крови и т.п.) методов, санитарно-гигиеническое обследование условий занятий.

Интерпретация результатов контроля и заключение содержат решение вопроса о прекращении, прерывании или коррекции тренировочного процесса, необходимых лечебно-реабилитационных мероприятий при наличии патологии у спортсмена.

Оценка функционального состояния производится путем сопоставления тренировочных или соревновательных нагрузок («внешних») с реакцией на них спортсменов (переносимости нагрузок), и затем даются рекомендации по их коррекции.

В текущем контроле также ставятся задачи выявления перенапряжения, патологии, оценки функционального состояния спортсмена по оставшейся (после тренировки, соревнований) реакции на нагрузки. Применяются те же средства, что и в оперативном контроле, производятся наблюдения за динамикой массы тела, за выделением с мочой продуктов гормонального обмена, за динамикой восстановления работоспособности.

Этапный контроль производится для контроля за здоровьем спортсменов и оценки их функционального состояния. Средствами контроля являются опрос, визуальное наблюдение, простые методы обследования. При этапном контроле производится углубленное медицинское обследование, включающее рентгенографию, эхографию с определением газообмена и биохимии крови. Производится обследование у врачей специалистов (невропатолога, окулиста, отоларинголога и др.).

Показателем является отсутствие или наличие нарушений в состоянии здоровья (каких); из функциональных показателей определяются МПК (максимальное потребление кислорода), ПАНО (порог анаэробного обмена), кислородный долг, максимальная мощность мышечной работы и др.

В заключении о результатах этапного контроля даются рекомендации по лечебно-реабилитационным мероприятиям (при наличии показаний), по коррекции тренировочных и соревновательных нагрузок.

Дается заключение о соответствии фактического и модельного уровней функционального состояния на данном этапе подготовки, о состоянии функционального потенциала по планируемым для данного спортсмена результатам (перспективность по функциональному потенциалу и морфологическому статусу).

Этапный контроль может проводиться с различным набором функциональных медицинских средств обследования в зависимости от конкретных задач подготовки спортсменов.

Однако полный комплекс обследования (УМО - углубленное медицинское обследование) обычно проводится два раза в год. Неполный комплекс этапного медико-биологического контроля, включающий врачебный осмотр, ЭКГ, функциональные пробы, целесообразно проводить перед соревнованиями для сопоставления функционального потенциала и эффективности его использования в соревновательной деятельности.

3. Система контроля

3.1 Требования к результатам программы

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

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже 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.

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 «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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 «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России»;
- 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.

Влияние физических качеств и телосложения на результативности

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.

По мнению В.П. Платонова, физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, и уровнем развития основных физических качеств быстроты, силы, выносливости, ловкости (координационных способностей) и гибкости. Динамика развития спортивно – значимых у юных футболистов (7-18 лет) имеет гетерохромный характер, обусловленный, прежде всего общебиологическими закономерностями возрастного развития. Вместе с тем занятия футболом оказывают специфическое воздействие на развитие двигательных способностей в зависимости от возраста. У детей в момент начала занятиями футболом основными факторами в структуре рассматриваемых показателей являются:

- связь физической и технической подготовленности;
- физическое развитие;
- ориентировочная основа двигательного действия.

Оценка способностей к занятиям футболом

Установлено, что уровень спортивного мастерства юных футболистов в возрасте 8-9 лет зависит, в первую очередь, от таких показателей, как масса тела, физическая работоспособность, максимальная скорость бега, время сложной двигательной реакции, уровень скоростно-силовых качеств и степень комплексного проявления быстроты, ловкости и техники владения мячом в специфических сложно-координационных заданиях. В возрасте 10-11 лет рост спортивного мастерства юных футболистов обусловлен преимущественно уровнем скоростных и скоростно-силовых качеств, а также показателями разносторонности техники и тактики игры. Для 12-13 летних футболистов в плане роста спортивного мастерства преимущественное значение имеют показатели физической работоспособности, комплексного проявления быстроты, ловкости и техники в специфических сложно-координационных двигательных действиях, соревновательных объемов техники и тактики. Особенностью характеристики спортивного мастерства футболистов данного возраста является отсутствие среди доминантных показателей подготовленности антропометрических характеристик. Уровень спортивного мастерства футболистов 14-15 лет преимущественно обусловлен следующими показателями: масса тела, скоростно-силовые качества, соревновательный и тренировочный объем разносторонности техники, соревновательная разносторонность тактики игры. Последняя, как и в предыдущих возрастных группах, имеет обратную взаимосвязь с общим объемом технико-тактических действий. Значительно возрастает влияние комплексного проявления быстроты, ловкости и техники владения мячом в сложно-координационных двигательных действиях. Спортивное мастерство футболистов 16-17 лет преимущественно обуславливают такие факторы, как длина тела, физическая работоспособность, комплексное проявление быстроты, ловкости и техники в специфических сложно-координационных действиях, соревновательные объемы разносторонности техники и тактики. Намечившаяся в предыдущей возрастной группе тенденция к количественному расширению комплекса доминантных признаков в структуре соревновательной деятельности у футболистов 16-17 лет характеризуется стабилизацией показателей. Особенностью характеристики спортивного мастерства футболистов данного возраста является отсутствие среди доминантных показателей подготовленности антропометрических характеристик (Таблица 12).

Таблица 12

Основные критерии влияния физических качеств и телосложения на результативность

№ п/п	Физические качества и телосложение	Уровень влияния
1.	Выносливость	3
2.	Гибкость	1
3.	Координационные способности	2
4.	Сила	2
5.	Быстрота	3

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

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки и нормативы общей физической и специальной физической подготовки, выполнение которых дает основание для перевода и зачисления на следующий этап спортивной подготовки:

1. На этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - освоение основ техники по виду спорта футбол;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
 - укрепление здоровья спортсменов;
 - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по футболу.

3.2 Нормативы для зачисления и перевода спортсменов на этапы спортивной подготовки

Таблица 13

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
			мальчики	мальчики
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	не более
			-	9,30
1.2.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	не более
			2,35	2,30
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	не более
			-	6,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			100	120
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	не более
			3,20	3,00
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	не более
			-	8,60
2.3.	Ведение мяча 3x10 м (начиная со второго года спортивной подготовки)	с	не более	не более
			-	11,60
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов) (начиная со второго года спортивной подготовки)	количество попаданий	не менее	не менее
			-	5

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,20
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,70
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 5,40
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее 30
Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,60
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 7,80
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более 10,00
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее 5
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее 8

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- охранение здоровья спортсменов.

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 1,95
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более

			7,40
1.3.	Бег на 30 м	с	не более
			4,80
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			230
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее
			35
Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "футбол"			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более
			2,25
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более
			7,10
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более
			8,50
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее
			5
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее
			5
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее
			15

Таблица 16

Нормативы общей физической и технической подготовки, для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

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

2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее
			18

Контрольно-переводные нормативы по годам на этапах спортивной подготовки

Комплексный контроль за уровнем подготовленности спортсменов играет большую роль в работе тренера. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочным процессом. Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочного процесса.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого спортсмена, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки спортсменов.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

1. Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.
2. Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки.
3. Выявление уровня освоения спортсменом, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Педагогический контроль является одной из форм оценки уровня подготовленности:

Оперативный контроль проводится для определения подготовленности спортсменов в период возобновления обучения после длительного перерыва или как предварительная проверка двигательных умений, навыков и уровня развития специальных физических способностей.

Текущий контроль проводится для определения степени решения спортсменами каждой учебной задачи, стоящей перед ними на тренировочном занятии или как специальная организованная проверка двигательного умения выполнить двигательное действие в полном объеме изученных технических требований после этапа углубленного разучивания.

Этапный контроль проводится для установления степени соответствия усвоенной спортсменом предопределенной конечной целью периода спортивной подготовки или как специально организованная проверка двигательного навыка и измерения уровня физических и технических способностей.

3.3 Содержание и методика проведения контрольных испытаний

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1. Определить цель тестирования;
2. Обеспечить стандартизацию измерительных процедур;
3. Выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;
4. Освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;
5. Иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования.

Болезнь или незначительная травма мешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме.
2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения.
3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи.
4. Схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию.
5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки.
6. Тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого спортсмена. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

Организация и методика тестирования

При проведении тестирования следует обратить внимание на создание единых условий выполнения упражнений для всех обучающихся. Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарём спортивно-массовых мероприятий Учреждения, в установленные сроки: апрель и август (не менее 2-х раз в течение года спортивной подготовки).

Упражнения по ОФП выполняются в спортивной обуви без шипов.

Упражнения по СФП и ТП выполняются в игровой форме и обуви.

Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа.

Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого.

На выполнение упражнения даются 2-3 попытки, кроме тестов: бег 6 мин, 12 мин, 300 м, 400 м. Учитывается лучший результат.

Показанный результат оценивается по 5-балльной шкале.

По сумме баллов, набранных во всех тестах, судят об уровне подготовленности (ФП, СП, ТП).

Показанный результат выполненного упражнения, оцениваемый в 2 балла и ниже, является лимитирующим звеном в структуре подготовленности, и на его совершенствование должен быть сделан акцент, как в командных, так и в индивидуальных занятиях. Если двигательное качество оценивается тремя баллами (соответствует среднему уровню), то для совершенствования данного качества должны организовываться индивидуально-самостоятельные тренировки.

Оценка 4 – 5 баллов свидетельствует о высоком уровне развития качества, которое рассматривается как ведущее (компенсаторное) звено в структуре подготовленности.

Для перевода на следующий год подготовки, необходимо выполнять не менее одного контрольного норматива по специализации и направленности на интегральную оценку уровня подготовленности - не ниже оценки «удовлетворительно».

4. Рабочая программа по виду спорта «футбол»

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

Принципы и подходы к методической основе тренировочного процесса:

- Направленность на максимально возможные достижения. Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.
- Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.
- Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.
- Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе основной физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.
- Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.
- Возрастание нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.
- Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

В целях качественного осуществления спортивной подготовки тренировочное занятие необходимо строить в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями тренировочного процесса. К тренировочному занятию предъявляются следующие основные требования:

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

В зависимости от цели и задач в подготовке используют комплексные и тематические занятия. Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. В тематических занятиях решается только одна основная задача, а в комплексных ставятся две - три задачи.

Комплексные занятия(интегральные) направлены на одновременное решение нескольких задач подготовки: физической, технической и тактической. При составлении комплексных занятий не следует включать в занятие большое количество нового материала, так как это перегружает нервную систему спортсмена.

Тематические занятия связаны с углубленным овладением одной из сторон подготовки: физической, технической или тактической.

Организационной формой и методической основой являются *групповые и индивидуальные* тренировочные занятия.

Групповые занятия проводятся с отдельной учебной группой или командой. Командный характер игры в футбол предусматривает повышенное требование к взаимодействию между игроками, необходимость решения коллективных задач. В связи с этим процесс обучения и воспитания более эффективен в групповых занятиях. Этому способствует индивидуализация заданий с учетом особенностей и подготовленности обучающихся. В групповых занятиях задания выполняются при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

При фронтальном методе предлагается одно и то же задание, которое выполняется всеми одновременно. В подгруппах (например, защитников и нападающих) обучающиеся получают отдельные задания. При индивидуальном методе отдельные футболисты получают самостоятельные задания (например, вратарь).

Организация занятий фронтальным методом используется преимущественно в процессе обучения, так как позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность футболистов. При этом, однако, затрудняется индивидуальный подход. При тренировке в подгруппах и самостоятельно ограничены возможности контроля, но более эффективна индивидуализация.

В *индивидуальных занятиях* используются различные средства и методы тренировки с учетом индивидуальных особенностей футболиста. Цель тренировки - ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства. Свои конкретные выражения цели и задачи тренировки получают в индивидуальных планах, которые разрабатываются совместно тренером и спортсменом. Индивидуальные занятия проводятся в самостоятельной и групповой формах.

Структура тренировочного занятия предусматривает три части: *I. Подготовительную, II. Основную и III. Заключительную.*

I. Подготовительная часть

В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнения основной части. Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки.

Разминка позволяет:

1. Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет игрокам увеличить диапазон движения и избежать травм.
2. Максимально использовать тренировочную деятельность спортсмена. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.
3. Подготовить спортсменов психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активизирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий.

Продуктивная разминка состоит из трех фаз:

1. Цель первой фазы - постепенная мобилизация организма. Легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС).
2. Вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы. Особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре - спины, бедер, ног.
3. Последняя фаза является наиболее интенсивной. Здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

II. Основная часть

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

При построении основной части руководствуются следующими положениями:

1. Задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части.
2. Задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части.
3. Динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

III. Заключительная часть

Заключительная часть урока должна обеспечивать постепенное приведение организма в относительно спокойное состояние. В конце урока подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

Примерная схема расположения материала в комплексных (интегральных) занятиях

1-й вид занятия для решения задач физической, технической и тактической подготовки:

I. Подготовительная часть

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

II. Основная часть

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

III. Заключительная часть

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

2-й вид занятия для решения задач физической и технической подготовки:

I. Подготовительная часть

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения на ловкость и гибкость.

II. Основная часть

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

III. Заключительная часть

1. Подвижная игра: «Охотники и утки» или «мяч по кругу».
2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

3-й вид занятия для решения задач физической и тактической подготовки:

I. Подготовительная часть

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

II. Основная часть

1. Изучение технических приемов.
2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.
3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.
4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

III. Заключительная часть

1. Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание.

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

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку. Требования к технике безопасности и охраны труда:

- Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и футбольном поле.
- Техника безопасности во время занятий футболом.
- Техника безопасности во время соревнований.
- Страховка.
- Основы по предупреждению травм и несчастных случаев.
- Защитные средства во время занятий футболом.

- Инвентарь и оборудование.
- Правила оказания первой врачебной помощи при легких травмах и повреждениях.
- Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п.
- Способы массажа и самомассажа при судорогах (сведения о мышцах).
- Организация и подготовка безопасных мест проведения.
- Профилактика травматизма на занятиях футболом.
- Правила поведения во время просмотра игр различного ранга и уровня.

3.4. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Тренировочные и соревновательные нагрузки. Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются:

- на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;
- по величине — на малые, средние и большие;
- по направленности — на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов, совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т. п.;
- по координационной сложности — на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;
- по психической напряженности — на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

К числу наиболее существенных признаков эффективности тренировочных нагрузок можно отнести:

1. Специализированность, т. е. меру сходства с соревновательным упражнением;
2. Напряженность, которая проявляется в преимущественном воздействии на то или иное двигательное качество, при задействовании определенных механизмов энергообеспечения;
3. Величину как количественную меру воздействия упражнения на организм спортсмена.

Специализированность нагрузки предполагает их распределение на группы в зависимости от степени их сходства с соревновательными. По этому признаку все тренировочные нагрузки разделяются на *специфические* и *неспецифические*. К специфическим относят нагрузки, существенно сходные с соревновательными по характеру проявляемых способностей и реакциям функциональных систем.

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями:

- характером упражнений;
- интенсивностью работы при их выполнении;
- объемом работы;
- продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями.

Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена (Таблица 17).

Компоненты нагрузки

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

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм футболиста адаптируется к определенным нагрузкам.

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. Рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трём уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

- большая нагрузка – свыше 14500 сердечных сокращений;
- средняя нагрузка – от 8000 до 14500 сердечных сокращений;
- малая нагрузка – до 8000 сердечных сокращений.

Смоделированные виды нагрузок по их пульсовой «стоимости» с учетом интенсивности и объема сведены в таблицу. Необходимо отметить, что физиологическому воздействию однородные величины нагрузки можно получать за счет увеличения ЧСС (интенсивности) или длительности тренировочного занятия (Таблица 18).

Таблица 18

Величина нагрузки

Средний пульс (ударов в мин)	Интенсивность (%)	Длительность тренировочного занятия (мин)	Величина нагрузки (кол-во сердечных сокращений)	Наименование нагрузки
175	87	120	21000	большая
		90	15750	большая
		60	10500	средняя
		30	5250	малая
165	79	150	24750	большая
		120	19800	большая
		90	14850	большая
		60	9900	средняя
150	66	30	4950	малая
		150	22500	большая
		120	18000	большая

		90	13500	средняя
		60	9000	средняя
		30	4500	малая
130	50	180	23400	большая
		150	19500	большая
		120	15600	большая
		90	11700	средняя
		60	7800	малая
		30	3900	малая

Планирование соревновательной деятельности

Участие в соревнованиях является логическим продолжением тренировочной работы. Планирование соревновательной деятельности исходит из поставленных задач для каждой возрастной группы.

Планирование соревновательной деятельности

При этом учитывают и необходимость постепенного увеличения соревновательной нагрузки.

В зависимости от задач, решаемых в процессе спортивной подготовки, их можно подразделить на основные, контрольные и отборочные.

Основные виды соревнований – это, календарные, которые предусматриваются единым календарным планом спортивных мероприятий и проводятся согласно утвержденному положению. Они проводятся в соответствии с требованиями Единой спортивной классификации по результатам, которых определяют спортивную квалификацию, присваивают звания победителей или чемпионов по результатам.

Контрольные и отборочные виды соревнований – это, соревнования, по результатам которых комплектуются группы на каждом из этапов спортивной подготовки. Они проводятся в соответствии требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки.

К контрольным видам соревнований относится прием контрольных нормативов, с целью зачисления спортсмена на этап и его перевод по годам спортивной подготовки.

К отборочным видам соревнований относится участие в играх в целях отбора перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка футболистов — это педагогический процесс, направленный на вооружение спортсменов знаниями в области теории футбола и общих закономерностей спортивной тренировки на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства. Специфика футбола предъявляет высокие требования к интеллекту спортсмена (игровая структура, творческая реализация задуманных комбинаций), поэтому теоретическую подготовку, направленную на развитие интеллекта, надо рассматривать как одну из важнейших составных частей подготовки юных футболистов.

Планировать теоретическую подготовку нужно так, чтобы занятия по теории были органически связаны с практическими, т.е. изучение теоретического материала целесообразно совмещать с закреплением его в практических занятиях.

Проводится теоретическая подготовка главным образом в формах теоретических занятий (лекции, беседы, доклады, сообщения, разборы и установки на игры), самостоятельного изучения литературы, подготовки индивидуальных заданий, зачетов и т.п., характерных для умственного образования и самообразования спортсменов. Кроме того, теоретические занятия предполагают обсуждение тренером, врачом и самим спортсменом его текущего функционального состояния,

сопоставление этого состояния с данными контрольных упражнений или тестов и внесение необходимых изменений в план подготовки.

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления (Таблица 19).

Основная тематика теоретического материала

Таблица 19

№ п/п	Темы занятий
1.	Развитие спорта (футбола) в России и за рубежом.
2.	Гигиенические знания, навыки и меры обеспечения гигиены физических упражнений. Строение и функции организма, влияние физических упражнений на организм человека.
3.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях. Основные средства восстановления.
4.	Общая и специальная физическая подготовка. Основные требования по физической подготовке. Контрольные нормативы в решении задач по всесторонней физической подготовке.
5.	Техника футбола. Основы методики обучения технике игры и технической подготовки
6.	Технико-тактическая подготовка (интегральная) футбола. Средства, направления, методические приемы интегральной подготовки
7.	Основы методики обучения и тренировки. Планирование и учет спортивной подготовки
8.	Морально-волевая подготовка.
9.	Правила, организация и проведение соревнований по футболу.
10.	Спортивный инвентарь и оборудование

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

4.2.1 Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка

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

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

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

Прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20см, 30см. Запрыгивание на гимнастический мат высота не более 30-40см.

Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъем и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Акробатические и гимнастические упражнения – группировка, перекаты в группировке, лежачая на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейке, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопа в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Спортивные игры по упрощенным правилам - мини-футбол.

Специальная физическая подготовка

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

Развитие быстроты – повторный бег по дистанции 10-15 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 ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

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

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

Техническая подготовка

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 влево, вверх вправо, 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. Остановки во время бега выпадом 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 расстояние.

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 с 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 вперёд 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 подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнёров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты).

«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 вмести, с шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнёру.

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 низколетящего 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 подъём 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 перед собой мячу) на точность.

Технико-тактическая (интегральная) подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнёров и соперника.

Выбор момента и способа 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 партнёру, 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 партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Общая физическая подготовка

для всех групп тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства

Строевые упражнения.

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

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

Общеразвивающие упражнения без предметов.

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

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

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

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

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

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

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

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

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

Акробатические упражнения.

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

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.

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

Легкоатлетические упражнения.

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

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

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

Спортивные игры.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавание.

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

Специальная физическая подготовка

для всех групп тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития *стартовой скорости* по сигналу, рывки на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за владение мячом.

Упражнения для развития *дистанционной скорости*. Ускорение под уклон 3 – 5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т. п.

Упражнения для развития *скорости переключения* с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча.

Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.

Для вратарей: рывки на 5 – 15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лёжа – рывки на 2 – 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т. п.

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

Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лёжа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнёрами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 – 8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

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

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

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90 – 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом» и т. п.

Для вратарей.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперёд. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперёд с

разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперёд и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

4.2.2 Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1-2 год спортивной подготовки

Техническая подготовка

Техника передвижения.

Различное сочетание приёмов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой.

Удары внутренней, средней, внешней частями подъёма, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. «Резаные» удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулёта. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки мяча, ведения и рывков на короткое, среднее или дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полёта). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой.

Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различными скоростями и траекториями мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперёд и в стороны, на короткое и среднее расстояния. Удары головой по мячу в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча.

Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом, остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

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

Ведение мяча.

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

Обманные движения (финты).

Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнёру. Финты «ударом головой».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

Вбрасывание мяча.

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

Техника игры вратаря.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полёта мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мяча на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мяча, катящегося и летящего в стороне от вратаря, без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Технико-тактическая (интегральная) подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

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

Командные действия.

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

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

Командные действия.

Выполнение основных обязательных действий в обороне на своём игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря.

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнёрам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

4.2.3 Тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3-5 год спортивной подготовки

Техническая подготовка

Техника передвижения.

Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Удары по мячу ногой.

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

Удары по мячу головой.

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

Остановки мяча.

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

Ведение мяча.

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

Обманные движения.

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

Отбор мяча.

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

Вбрасывание мяча.

Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника игры вратаря.

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

Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением в ноги.

Совершенствование бросков мяча рукой и выбивание мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Технико-тактическая (интегральная) подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

Командные действия.

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

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

Групповые действия.

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

Командные действия.

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

Тактика вратаря.

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

Учебные и тренировочные игры

Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

Инструкторская и судейская практика

Организация деятельности с подачей основных строевых команд – для построения, расчета, поворота и построений на месте и в движении, размыкания. Принятие рапорта. Судейство игр в процессе учебных занятий.

4.2.4 Этап совершенствования спортивного мастерства

Техническая подготовка

Техника передвижения.

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

Удары по мячу ногами.

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

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

Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногами.

Удары по мячу головой.

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

Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу головой с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя

специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Остановка мяча.

Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу остановок с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Ведение мяча.

Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ведения с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Обманные движения (финты).

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

Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу финтов с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Отбор мяча.

Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ отбора мяча. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

Вбрасывание мяча.

Совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, зрительное определение расстояния до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря.

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

Технико-тактическая (интегральная) подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия

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

Групповые действия.

Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наигрывание новых комбинаций. Умение

быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

Командные действия.

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

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

Групповые действия.

Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющих игроков. Совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

Командные действия.

Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим схемам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны. Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

Тактика вратаря.

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

Учебные и тренировочные игры

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры. Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

Инструкторская и судейская практика

В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района и города.

Совершенствование навыков в организации группы.

Подбор упражнения для основной части урока и её проведение.

Составление конспекта урока и его самостоятельное проведение.

Организация и проведение занятий с новичками групп НП.

Практика судейства в процессе учебных занятий и соревнований в спортивной школе, районе, городе. Организация и проведение внутришкольных соревнований.

4.3 Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "футбол" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "футбол" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "футбол" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "футбол".

4.4 Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 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).

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 N 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

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.

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М. «Просвещение». 1986.
2. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. «ФОН» М. ФиС. 1980.
3. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского М. Терра - Спорт, Олимпия пресс.2004.
4. Возрастная физиология. – Москва 2001 г.: Ю.А. Ермолаев.
5. Джармен. Д. Футбол для юных. Перевод с английского. М. ФиС. 1982.
6. Единоборство в футболе. – «Тера спорт» 2003 г.: Клаус Бишопс, Хайнц-Вилли Герардс.
7. Жан – Люк Чесно, Жерар Дюрэ. Футбол. Обучение базовой технике. М.ТВТ Дивизион. 2006.
8. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Коуэрвер В., Ткачук В.Г. Уроки футбола. Киев. Здоровье.1985.
9. Медицинский справочник тренера. – Москва «Советский спорт» 2005 г.: Г.А. Макарова, С.А. Локтев.
10. Новая школа в футбольной тренировке. – Москва «Тера спорт» 2003 г.: Борис Плон.
11. О.Б. Лапшин. – Теория и методика подготовки юных футболистов. М.;2010.
12. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
13. Приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 1000 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
14. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. Авторы – составители: Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Москва. «Человек» 2011.
15. Подготовка футболистов. Методика. Упражнения. Психология. – Псков 2003 г.: Г.В. Монаков.
16. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта. Учебник для вузов. М. Фонд «Мир» 2004, Академический Проект, оригинальный макет, оформление. 2004.
17. Система контроля и оценки подготовленности воспитанников отделения футбола СДЮШОР города Бронницы (Методические рекомендации). Разработали: Краснощеков В.В., Бауэр В.Г., Литвинчук Е.М., Круглыхин В.А. 2004г.
18. Управление подготовкой футболистов. – Киев 2003 г.: Г.А. Лисенчук.
19. Управление футбольной командой. – Москва «Астрель» 2002 г.: А.П. Кочетков
20. Физическая подготовка футболистов. – Москва «Тера спорт» 2006 г.: М.А. Годик.
21. Физическая подготовка футболистов. – Москва «ТВТ Дивизион» 2004 г.: В.Н. Силуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания.
22. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г.
23. Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. N 257-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
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

1. «Российский футбольный союз» - сайт. rfs.ru
2. Департамент физической культуры и спорта города Москвы (Москомспорт) – сайт. sport.mos.ru
3. Департамент образования города Москвы - сайт. www.educom.ru
4. Московская федерация футбола - сайт. mosff.ru
5. ФИФА – сайт. fifa.com
6. УЕФА – сайт. uefa.com
7. МАУ ДО «СШОР по футболу» – сайт. football-himki.ru

