

**Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа «Белогорец»**

676863 Амурская область г. Белогорск ул. Калининская, 57, ИНН 2804015258, ОГРН 1122804000362
Тел 8 (41641) 22008

ПРИНЯТО:

На заседании административно-
тренерского совета МАУ
СШ «Белогорец»

Протокол от « 31 » августа 2020

№ 01

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ СШ «Белогорец»

Е.С. Меркулов

Приказ от « 31 » августа 2020

№ 49



**Программа спортивной подготовки по
виду спорта футбол**

г. Белогорск, 2020 г.

**Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа «Белогорец»**

676863 Амурская область г. Белогорск ул. Калининская, 57, ИНН 2804015258, ОГРН 1122804000362
Тел 8 (41641) 22008

**Программа
спортивной
подготовки по виду
спорта футбол**

Программа разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25 октября 2019 года №880.

Срок реализации программы:

на этапе начальной подготовки — 3 года;

на тренировочном этапе — 5 лет;

на этапе совершенствования спортивного мастерства — без ограничений;

на этапе высшего спортивного мастерства — без ограничений

Сведения о разработчиках программы:

- Меркулов Егор Сергеевич — директор
- Пронченко Инна Викторовна — заместитель директора по спортивной работе
- Кривоногов Иван Григорьевич — врач
- Кубанцев Денис Николаевич — тренер высшей категории
- Стась Владимир Евгеньевич — тренер первой категории

Год составления программы: 2020 год

Содержание

Пояснительная записка

1. Нормативная часть.
 - 1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по футболу.
 - 1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта футбол.
 - 1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол.
 - 1.4. Режим тренировочной работы.
 - 1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку
 - 1.6. Предельные тренировочные нагрузки.
 - 1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности
 - 1.8. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.
 - 1.9. Требования к количественному и качественному составу групп.
 - 1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.
 - 1.11. Структура годового цикла (названия и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

2. Методическая часть

- 2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.
- 2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
- 2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

- 2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.
- 2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу с разбивкой на периоды подготовки.
- 2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.
- 2.7. Планы применения восстановительных средств.
- 2.8. Планы антидопинговых мероприятий.
- 2.9. Планы инструкторской и судейской практики.

3. Система контроля и зачётные требования

- 3.1. Критерии спортивной подготовки на различных этапах.
- 3.2. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.
- 3.3. Виды контроля подготовленности.
- 3.4. Комплексы контрольных упражнений и контрольно – переводные нормативы по годам и этапам подготовки.

4. Перечень информационного обеспечения

- 4.1. Список литературных источников.
- 4.2. Перечень Интернет-ресурсов.

5. План спортивных мероприятий

Пояснительная записка

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта футбол для Муниципального автономного учреждения «Спортивная школа «Белогорец» (далее — Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденным приказом Министерства спорта России от 25.10.2019г. № 880, с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учётом Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденных письмом от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554 Министра спорта Российской Федерации, Приказа Министерства спорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27.12.2013г. № 1125, Приказа Министерства спорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16.08.2013 г. № 645, Приказа Министерства спорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной» подготовки, зарегистрированного Министерством юстиции Российской Федерации от 30.08.2013г. № 636, Положения о единой всероссийской спортивной классификации.

Характеристика вида спорта и его отличительные особенности:

Футбол одна из самых популярных спортивных игр. Коллективный характер футбольной деятельности предопределяет проявление игроками своих лучших морально-волевых качеств: ответственности и дисциплинированности, уважения к партнерам и сопернику, взаимовыручке,

смелости и решительности, настойчивости и инициативности. Элементы футбола благодаря разнообразным проявлениям физических качеств, тактического мышления, часто используются в других видах спорта как дополнительное средство подготовки. Футбол широко используется в различных звеньях системы физического воспитания.

Специфика тренировочного процесса:

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Цель многолетней подготовки спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъекта РФ.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно - исследовательских и научно - методических данных.

Тренировочный процесс при проведении индивидуальных занятий по Программе планируется на срок не менее трех месяцев, а при групповых занятиях не менее одного года.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса определяются с учетом сроков проведения официальных спортивных соревнований.

Структура системы многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

1) На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- освоение основных двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта футбол;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта футбол.

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;
- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта футбол;
- воспитание физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- укрепление здоровья спортсменов;
- соблюдения тренировочного плана, режима восстановления и питания;
- овладения навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях;
- овладение общими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- овладение знаниями антидопинговых правил.

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 для повышения спортивного мастерства и достижения высоких спортивных результатов;
- сохранение здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- овладение знаниями антидопинговых правил;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «футбол»;
- овладение теоретическими знаниями правил вида спорта «футбол»;
- положительная динамика и стабильность результатов на спортивных соревнованиях.

4) На этапе высшего спортивного мастерства

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

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта футбол на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовка высокой квалификации, резерва сборной команды субъекта РФ и сборных команд Российской Федерации;

– воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки спортсменов в период обучения и прохождения спортивной подготовки в организации и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта.

Реализация Программы рассчитана на период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства, и ставит конечной целью подготовку спортсменов высокой квалификации, резерва сборных команд Российской Федерации.

Нормативная часть

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по футболу

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» представлены в таблице.

Таблица. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	4

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с

учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартам спортивной подготовки (ФССП).

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» представлены в таблице.

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

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализация)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего мастерства
	До 1 года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
	Общая физическая (%)	46-52	46-52	36-40		
Специальная физическая (%)	-	-	7-9	35-39	42-48	30-34
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	6-8	6-8	12-14
Техническая подготовка (%)	46-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	-	1-2	7-9	11-13	19-20	28-31

Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
Медицинские и медико-биологические мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	3-4
Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	3-4	3-4	3-5	3-6	4-6

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол

Таблица. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта футбол

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивной дисциплины «футбол»						
Контрольные	1	1	1	-	-	-
Основные	-	-	-	1	1	1
Игры	22	22	25	30	35	48
Для спортивной дисциплины «мини-футбол» (футзал)						
Контрольные	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	1	1
Основные	-	-	2	2	2	2
Игры	22	22	28	28	32	32

1.4. Режим тренировочной работы

Режим тренировочной работы основывается на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства. Построение спортивной подготовки зависит от

календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными ФССП по виду спорта «футбол».

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

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера по виду спорта «футбол», допускается привлечение дополнительного второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Также к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, допускается привлечение дополнительно тренера по подготовке вратарей.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для занимающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 22.00 часа.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки, и не может превышать:

- на этапах начальной подготовки - 2-х часов;
- на тренировочном этапе - 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4-х часов.

Расписание тренировочных занятий утверждается директором и размещается на информационном стенде и на официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

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

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

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

Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку:

- соблюдать антидопинговые правила;
- предоставлять информацию о своем местонахождении в целях проведения допинг - контроля;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования.

Медицинская деятельность в учреждении, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с законодательством в сфере здравоохранения.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурных диспансеров (отделений) в соответствии с «Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 г. № 613н и последующих нормативных актов, принимаемым федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения. В оказание медицинской помощи входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболеваний или травмы;
- контроль за питанием и использование ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях или врачом спортивной школы на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований, проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении учебно-тренировочных мероприятий.

Возрастные требования

С учетом специфики вида спорта «футбол», комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В соответствии с ФССП по виду спорта футбол, установлен минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки:

- Этап начальной подготовки - 7 лет;
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 10 лет;
- Этап совершенствования спортивного мастерства - 14 лет.
- Этап высшего спортивного мастерства - 16 лет.

Психофизические требования

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

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению

- эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;
 - способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Предельные тренировочные нагрузки спортсменов на этапах спортивной подготовки приведены в таблице в астрономических часах.

Таблица. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

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

Общегодовой объем тренировочной работы может быть сокращен не более чем на 25%.

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности установлен ФССП по виду спорта футбол и зависит от этапа спортивной подготовки.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1092	1248
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	-	-	2-4	6-8	6-8	12-14
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика часов в год	-	-				

1.8. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта футбол приведены в таблицах.

Таблица. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для организации спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	4
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
3.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
4.	Насос для накачивания мячей	комплект	4
5.	Сетка для переноски мячей	штук	2
6.	Стойки для обводки	штук	20
7.	Тренажер «лесенка»	штук	4
Для спортивной дисциплины: футбол			
8.	Ворота футбольные стандартные	комплект	2
9.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	1
10.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	22
11.	Мяч футбольный	штук	22
12.	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)			
13.	Ворота для мини-футбола и гандбола	штук	4
14.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	штук	1
15.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14
16.	Мяч для мини-футбола	штук	22

Таблица.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры футбольные	Пар	На занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Перчатки футбольные для вратаря	Пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
3.	Рейтузы футбольные для вратаря	Штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Свитер футбольный для вратаря	Штук	На занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
5.	Футболка с коротким рукавом	штук	На занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
6.	Шорты футбольные	штук	На занимающегося	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5
7.	Щитки футбольные	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины: футбол											
8.	Бутсы футбольные	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)											
9.	Обувь для мини-футбола	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп

Год подготовки	Возраст занимающихся, лет	Минимальное количество занимающихся в группе	Максимальное количество занимающихся в группе	Количество часов в неделю	Требования
Этап начальной подготовки					
1	7	14	20	6	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
2	8	14	20	9	
3	9	14	20	9	
Тренировочный этап					
1	10	10	20	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технического мастерства
2	11	10	20	16	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технического мастерства
3	12	10	20	16	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технического мастерства
4	13	10	20	16	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технического мастерства
5	14	10	20	16	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технического мастерства
Этап совершенствования спортивного мастерства					
Без ограничений	14-15	6	20	21	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технического мастерства. 2 спортивный разряд

Этап высшего спортивного мастерства					
Без ограничений	16	4	20	24	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и технического мастерства. 1 спортивный разряд

Максимальный состав группы определяется на основании правил проведения официальных спортивных соревнований (Регламент, положение) и в соответствии с заявочным листом для участия в них.

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

В годичном цикле подготовки оптимальный объем индивидуальных тренировок составляет не менее 30% от общего объема тренировочных нагрузок. Только в таком соотношении индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого футболиста.

Индивидуальная тренировка с помощью тренера должна помочь футболисту обрести самого себя. Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока, умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов, финтов; умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить футболиста, дать ему больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов. Конечно, нельзя забывать и органичного сочетание с коллективной игрой, поскольку команда может достичь победной вершины только тогда, когда соединяются воедино высшие возможности каждой индивидуальности.

Спортсмен должен владеть универсальной техникой, должен уметь достаточно уверенно сыграть на любом участке футбольного поля, успешно

выполняя атакующие и оборонительные функции. Футболисты различных амплуа должны заниматься всем, однако каждый по-своему с учетом специфики выполнения того или иного действия, поскольку, играя на определенном месте, игрок приобретает специфику защитника, полузащитника, нападающего. Становится абсолютно понятным, что чем выше игровое мастерство футболиста в выполнении главной функции, тем выше универсальность игрока.

Индивидуальная тренировка включает в себя:

- индивидуализированность нагрузки;
- тренировку сильнейших приемов и совершенствование специфики действий в зависимости от амплуа;
- совершенствование идеомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;
- создание наилучших условий для исправления ошибок и контроля над их ликвидацией;
- воспитание у футболистов чувства самостоятельности и ответственности.

1.11 Структура годичного цикла (названия и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

В годичном цикле выделяются три периода — подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный и соревновательный периоды делятся на отдельные этапы, имеющие свои специфические задачи, структуру, содержание и динамику тренировочной нагрузки.

Подготовительный период

Основная задача этого периода — обеспечить разностороннюю физическую подготовку футболистов и на этой основе совершенствовать технико-тактическую подготовку для успешного выступления в соревнованиях. Тренировки в этом периоде должны носить разнообразный характер, как по содержанию, так и по нагрузкам.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе основная направленность тренировки — создание и совершенствование предпосылок, на базе которых достигается «спортивная форма».

Физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости).

Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений, их совершенствование и освоение новых.

На специально-подготовительном этапе тренировочный процесс направлен на непосредственное становление «спортивной формы»: совершенствование физических качеств и функциональных возможностей футболистов с учетом специфики игры, технико-тактической подготовленности.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения без мяча и с мячом. Постепенно повышается доля тренировочных игр.

В системе недельных микроциклов после двух недель с высокой общей нагрузкой необходим разгрузочный микроцикл с уменьшенной нагрузкой.

Соревновательный период

Продолжается 5-6 месяцев.

Рекомендуется предусмотреть в нем промежуточный подготовительный этап продолжительностью 5-6 недель, который целесообразно проводить в спортивном лагере, на тренировочном сборе. Необходимо широко использовать общеподготовительные упражнения для создания специального фундамента, на котором будет поддерживаться высокий уровень подготовленности до конца периода.

Физическая подготовка направлена на обеспечение ее наивысшего

уровня и удержание его на протяжении всего периода.

Техническая подготовка направлена на совершенствование ранее изученных приемов, умение применять их в соревнованиях в различных игровых условиях.

Тактическая подготовка должна создавать высокий уровень тактического мышления игроков в различных ситуациях, их взаимопонимание в звеньях, линиях, овладение различными тактическими комбинациями.

Переходный период

Начинается по окончании соревнований. Здесь осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности. Основными средствами являются пробежки в лесу, плавание, лыжи, подвижные игры и т.п.

Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований.

Активное занятие физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения «спортивной формы».

В переходном периоде футболисты должны пройти курс диспансеризации, если необходимо — лечение и профилактику.

Реализация годовой схемы распределения спортивных нагрузок осуществляется в рамках тренировочных и межигровых микроциклов.

К тренировочному циклу относится короткий промежуток времени, который преимущественно применяется в подготовительном периоде. Основная цель — обеспечить повышение тренированности и развитие «спортивной формы».

В межигровых (соревновательных) микроциклах занятия варьируются между двумя состязаниями. Основной задачей является повышение (или поддержание) достаточного уровня тренированности, совершенствование

техничко-тактического мастерства и обеспечение наилучшей подготовленности к следующей игре. Структура построения микроциклов зависит от многих факторов:

- конкретных задач на данный период тренировки, особенностей этапов и периодов подготовки;
- состояния «спортивной формы» игроков, технико-тактической подготовленности, необходимости повторно применять разнонаправленные упражнения при оптимальной связи между ними,
- общего режима деятельности, климатических условий и др.

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

В микроциклах и макроцикле необходимо учитывать следующие общие принципы: повторность применения нагрузок, постепенность повышения нагрузки, волнообразность распределения нагрузки.

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

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

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности.

Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода — анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировочного процесса на следующий год, лечение травм.

2. Методическая часть

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Тренировочный процесс на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должен проходить на спортивных объектах, приспособленных для занятий по виду спорта футбол и располагающими необходимым инвентарем и оборудованием.

Тренеры и спортсмены должны соблюдать правила техники безопасности, утвержденные директором.

Тренеры обязаны соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

Тренировочные занятия должны проводиться на основе утвержденных индивидуальных планов спортивной подготовки. Тренер должен иметь план тренировочного занятия. Тренировки могут строиться по групповому и индивидуальному принципам.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие

противопоказаний по состоянию здоровья. Тренер не должен допускать до тренировочных занятий спортсменов, не предоставивших справку, подтверждающую допуск к занятиям и соревнованиям.

Во время проведения занятий спортсменам запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера. Тренер обязан проверить физическое и психологическое состояние спортсмена перед началом тренировки. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной интенсивной разминки. Тренер обязан проверить техническое состояние место проведения занятия, используемого оборудования и инвентарю до и после окончания тренировки. Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой доврачебной помощи.

2.1. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Примерный план-график распределения часов в группе НП -1 (6 часов)

Раздел	Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая		19	1	1			1	1	1	2	2	1	8	1
Практическая	Общая физич. подготовка	73	5	5	5	6	7	8	7	6	6	6	6	6
	Спец. Физич. подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
	Техническая подготовка	150	16	16	14	17	12	9	12	8	10	11	12	13
	Тактическая подготовка	26	2	2	1	1	2	2	2	3	4	4		3
	Тренировочные игры	19		2	2	2	2	2	2	2	2	2		1
	Контр.игры и соревнования													
	Подготовка и сдача нормативов	3								3				
	Всего часов	312	26	28	24	28	26	24	26	26	26	26	26	26

Примерный план-график распределения часов в группе НП -2 (7 часов)

Раздел	Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая		19	1	1			1	1	1	2	2	1	8	1
Практическая	Общая физич. подготовка	74	5	5	6	6	7	8	7	6	6	6	6	6
	Спец. Физич. подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
	Техническая подготовка	200	18	20	20	19	16	13	17	12	17	13	18	17
	Тактическая подготовка	26	2	2	1	1	2	2	2	3	4	4		3

	Тренировочные игры	19		2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
	Контр.игры и соревнования													
	Подготовка и сдача нормативов	3								3				
	Всего часов	364	28	32	29	30	30	28	31	30	33	28	32	31

**Примерный план-график
распределения часов в группе НП - 3 (7 часов)**

Раздел	Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая		19	1	1			1	1	1	2	2	1	8	1
Практическая	Общая физич. подготовка	74	5	5	6	6	7	8	7	6	6	6	6	6
	Спец. Физич. подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
	Техническая подготовка	200	18	20	20	19	16	13	17	12	17	13	18	17
	Тактическая подготовка	26	2	2	1	1	2	2	2	3	4	4		3
	Тренировочные игры	19		2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
	Контр.игры и соревнования													
	Подготовка и сдача нормативов	3								3				
	Всего часов	364	28	32	29	30	30	28	31	30	33	28	32	31

**Примерный план-график
распределения часов в группе Т - 1 (9 часов)**

Раздел	Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая		19	1	1			1	1	1	2	2	1	8	1
Практическая	Общая физич. подготовка	74	5	5	7	6	6	8	7	6	6	6	6	6
	Спец. Физич. подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
	Техническая подготовка	305	26	30	25	26	28	21	23	22	25	21	28	26

	Тактическая подготовка	26	2	2	1	1	2	2	2	3	4	4		3
	Тренировочные игры	19		2	2	2	3	2	2	2	2	2		1
	Контр.игры и соревнования													
	Подготовка и сдача нормативов	3								3				
	Всего часов	468	36	42	39	37	42	36	37	40	41	36	42	39

**Примерный план-график
распределения часов в группе Т - 2 (9 часов)**

Раздел	Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая		19	1	1			1	1	1	2	2	1	8	1
Практическая	Общая физич. подготовка	74	5	5	7	6	6	8	7	6	6	6	6	6
	Спец. Физич. подготовка	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
	Техническая подготовка	305	26	30	25	26	28	21	23	22	25	21	28	26
	Тактическая подготовка	26	2	2	1	1	2	2	2	3	4	4		3
	Тренировочные игры	19		2	2	2	3	2	2	2	2	2		1
	Контр.игры и соревнования													
	Подготовка и сдача нормативов	3								3				
	Всего часов	468	36	42	39	37	42	36	37	40	41	36	42	39

**Примерный план-график
распределения часов в группе Т – 3-5 (12 часов)**

Раздел	Содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретическая		40	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4
Практическая	Общая физич. подготовка	112	8	8	10	12	8	10	12	8	8	8	10	10
	Психологическая	4									1	1	1	1

подготовка														
Спец. Физич. подготовка	86	13	13	4	4	5	8	7	6	9	8	3	6	
Техническая подготовка	216	18	19	21	24	20	19	17	17	14	14	17	16	
Тактическая подготовка	86	9	7	5	6	5	10	5	6	12	11		10	
Тренировочные игры	30			4	6	4		6	6				4	
Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	
Врачебный контроль	6	1								2	2	1		
Контр.игры и соревнования	28	2	2	1	1	3	2	2	3	3	3	2	4	
Подготовка и сдача нормативов	6	1	2							1	2			
Всего часов	624	57	56	50	56	48	53	53	50	54	53	38	56	

2.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена (команды) и утверждаются директором. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом (командой) определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;

- спортивная квалификация;
- опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена,
- моральное состояние;
- наличие бытовых проблем;
- уровень финансовый обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учебном заведении;
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

2.3. Требования к организации и проведению врачебно-педагогических наблюдений, психологического и биохимического контроля

Врачебно-педагогические наблюдения (далее - ВПН) за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, заключаются в осуществлении совместного контроля медицинского работника и тренером за ходом тренировочного процесса спортсмена.

В процессе ВПН медицинским работником определяются функциональные особенности организма спортсмена, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

ВПН проводятся:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с детьми и подростками в целях определения правильной системы занятий;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

На основании данных ВПН медицинским работником оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья спортсмена, его физическому развитию и тренированности и дать рекомендации по режиму и методике тренировки.

Целью проведения ВПН является определение уровня адаптации спортсмена к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи ВПН:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом и физкультурой в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащённость оборудованием;
- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;
- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена;
- оценка организации и методики проведения тренировок;
- определение функционального состояния и тренированности спортсмена;
- предупреждение спортивного травматизма;
- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;

– санитарно-просветительная работа со спортсменами.

ВПН проводятся в несколько этапов:

- 1 этап:** определение условий в местах проведения занятий (температура, влажность воздуха, состояние мест занятий, спортивного инвентаря, одежды и обуви занимающихся, наличие необходимых защитных приспособлений), оценка правильности комплектования групп занимающихся (возраст, пол, здоровье, уровень подготовленности);
- 2 этап:** изучение плана проведения занятия, объема и интенсивности нагрузки, последовательности упражнений, характера вводной и заключительной частей, проведение хронометража работы обследуемых;
- 3 этап:** изучение исходного состояния, реакции на нагрузку и течение процессов восстановления обследуемого физкультурника или спортсмена;
- 4 этап:** составление «физиологической» кривой тренировочного занятия, отражающей различную степень воздействия на организм, и схемы построения занятий;
- 5 этап:** анализ полученных данных врачебно-педагогических наблюдений с тренером для внесения необходимых корректив в план тренировок.

Определение сроков повторных и дополнительных обследований.

На основании проведенного исследования составляются врачебные рекомендации по режиму тренировки.

Врачебное заключение обсуждается с тренерами, а также с самим спортсменом. Медицинский работник своевременно информирует тренера обо всех изменениях, произошедших в состоянии спортсмена.

На основании результатов тренер с врачом планирует тренировочный процесс, участвует в составлении перспективных и текущих планов тренировки, обращая внимание на обеспечение индивидуального подхода. По результатам текущих наблюдений вносятся соответствующие коррективы в планы тренировочного процесса.

Биохимический контроль осуществляется во время проведения

углубленного медицинского обследования (УМО) в ходе тренировочных сборов.

УМО спортсмена проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности, для чего составляется программа обследования спортсмена, включающая:

- проведение морфометрического обследования;
- проведение общего клинического обследования;
- проведение лабораторно-инструментального обследования;
- оценка уровня физического развития;
- оценка уровня полового созревания;
- проведение исследования и оценка психофизиологического и психоэмоционального статуса;
- оценка влияния повышенных физических нагрузок на функцию органов и систем организма;
- выявление пограничных состояний как факторов риска возникновения патологии (в том числе угрозы жизни) при занятиях спортом;
- выявление заболеваний (в том числе хронических в стадии ремиссии) и патологических состояний, являющихся противопоказаниями к занятиям спортом;
- прогнозирование состояния здоровья при регулярных занятиях с повышенными физическими нагрузками;
- определение целесообразности занятий избранным видом спорта с учетом установленного состояния здоровья и выявленных функциональных изменений;
- медицинские рекомендации по планированию и коррекции тренировочного процесса в годовом цикле тренировок с учетом выявленных изменений в состоянии здоровья.

УМО спортсменов проводится на всех этапах многолетней подготовки спортсменов: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

Этап начальной подготовки (от 1 года до 3-х лет занятий спортом):

Зачисление в группы начальной подготовки (1-й год обучения) проводится на основании заключения о состоянии здоровья.

УМО занимающихся в группах начальной подготовки (2-й и 3-й год обучения) проводится в амбулаторно-поликлинических учреждениях.

Учебно-тренировочный этап (5 лет занятий спортом):

УМО зачисленных в тренировочные группы проводится не менее двух раз в год в амбулаторно - поликлинических учреждениях или врачом СШ.

УМО проводится на основании программы, включающей унифицированный перечень видов и объемов медицинских исследований. Виды и объемы медицинских исследований программы УМО определяются с учетом жалоб, анамнеза жизни, спортивного анамнеза, возраста, направленности тренировочного процесса, вида спорта, уровня квалификации спортсмена.

Этапы спортивного совершенствования и этап высшего спортивного мастерства (не ограничивается):

УМО занимающихся в группах спортивного совершенствования и группах высшего спортивного мастерства УМО зачисленных в тренировочные группы проводится не менее двух раз в год в амбулаторно - поликлинических учреждениях или врачом СШ.

Данные обследований заносятся во врачебно-контрольную карту физкультурника и спортсмена или во врачебно-контрольную карту диспансерного наблюдения спортсмена.

Психологическое тестирование спортсменов регулярно проводится в рамках внутреннего обязательного текущего медицинского контроля состояния здоровья спортсменов наряду с клиническим осмотром,

электрофизиологическим исследованием сердечно-сосудистой системы, мониторингом вариационного ритма сердца и т.д.

Изучение психологического статуса проводится как с использованием традиционных тестовых задач и анкет (методики Спилберга, Люшера и т.д.), так и с помощью компьютерного аппаратно-программного комплекса. Изучаются уровень мотивации, усталости, эмоционального стресса и другие важные составляющие психологического состояния спортсмена.

В ходе компьютерного тестирования определяются субъективно значимые для спортсмена темы, способные лимитировать психологическую работоспособность. На фоне изучения вопросов профессиональной деятельности также большое внимание уделяется различным аспектам «бытовой», не связанной со спортом жизни спортсменов. Иногда именно там кроется причина неудачных выступлений спортсмена. Особенно важен психологический мониторинг в плане прогнозирования спортивных результатов.

На основании данных диагностики даются рекомендации тренеру и спортсмену. При необходимости спортсмен направляется на консультацию к Психологу.

2.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу с разбивкой на периоды подготовки.

Рекомендации по использованию программного материала

Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в школах и связь ее содержания с содержанием Занятий в ДЮСШ. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по футболу.

Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских

(советских) спортсменов на этих соревнованиях, Олимпийские игры 1956 и 1988г.г., выдающиеся спортсмены прошлых лет.

Тема 2. Футбол в России и за рубежом.

История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов.

РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы.

Россия - страна-организатор чемпионата мира по футболу 2018 года.

Оргмероприятия. Создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция имеющейся материально-технической базы. Требования ФИФА к спортооружениям и инфраструктуре. Юные игроки (15-20 лет) — основа и надежда будущей сборной команды страны на ЧМ-2022.

Тема 3. Строение и функции организма человека

Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц.

Влияние физических упражнений на организм юных футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях футболом.

Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

Тема 4. Основы спортивной тренировки

Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и

развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в строении и функциях нервно - мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки.

Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Тренировочные занятия, тренировочные эффекты специальной и общей подготовки.

Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных футболистов.

Управление тренировкой как процессом изменения соотношения средств, используемых в ней, на разных этапах и в разных циклах.

Тема 5. Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка

Игра в футбол и футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки - обеспечение воздействия одного упражнения (игры в футбол или футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.).

Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений.

Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

Тема 6. Виды подготовки: техническая подготовка футболистов

Понятие о спортивной технике. Объем, разносторонность и эффективность технической подготовленности. Эффективная техника владения мячом — основа мастерства футболистов. Приоритет освоения техники футбола на начальных этапах многолетней подготовки футболистов. Совершенствование внутримышечной и межмышечной координации как основной путь освоения техники футбола. Техника работы с мячом в условиях дворового и школьного футбола. Применение технических приемов в различных игровых ситуациях. Особенности технической подготовки юных и взрослых футболистов. Характеристика техники ударов по мячу ногой и головой, ведения, обводки и финтов, отбора и вбрасывания мяча, остановки мяча различными частями тела. Контроль технической подготовленности юных футболистов: тесты и нормативы.

Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов

Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры - основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.

Тема 8. Виды подготовки: физическая подготовка футболистов

Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 6-7 до

12-14 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.

Тема 9. Виды подготовки: психическая подготовка, морально - волевая подготовка.

Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.

Тема 10. Планирование спортивной подготовки.

Понятие об управлении тренировочным процессом. Программы (планы) — основные документы планирования. Перспективное (этапное), текущее и оперативное планирование. Конспекты тренировочных занятий. Периодизация тренировочного процесса. Взаимосвязь планирования соревновательной и тренировочной деятельности у юных футболистов. Дневник тренировки футболиста, самоконтроль, точность субъективных оценок тяжести игр и тренировок. Командные, групповые и индивидуальные тренировки.

Комплексный контроль в футболе. Три направления комплексного контроля: контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочных нагрузок, контроль состояния футболистов. Три разновидности контроля: этапный, текущий и оперативный. Результаты комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.

Тема 11. Основы методики обучения.

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике футбола. Демонстрация (показ) технических приемов тренером, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание

технических приемов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.

Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревнований

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре.

Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Воспитательная роль судьи.

Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 13. Установка на игру и анализ игры

Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава - в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением состава - непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам.

Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в перерыве между таймами.

Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

Тема 14. Гигиенические требования в футболе

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

Закаливание, его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости к простудным заболеваниям.

Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия футболом. Калорийность и усвояемость пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными футболистами.

Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

Тема 15. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Первая помощь при травмах. Понятие о допинге и антидопинговый контроль. Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. самомассаж.

Теоретические занятия должны быть непродолжительными и проходить в виде бесед тренера с юными игроками.

Типовой план теоретических занятий

№	Темы	НП			Т					СС		ВСМ	
		Год обучения											
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	1	2
1	Физическая культура и спорт в России	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Футбол в России и за рубежом	-	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	4
3	Строение и функции организма человека	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Основы спортивной тренировки	-	-	-	-	-	-	2	2	3	3	5	5
5	Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	4	4
6	Виды подготовки: техническая подготовка	1	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4
7	Виды подготовки: тактическая подготовка	-	-	-	-	1	1	2	2	3	3	4	4
8	Виды подготовки: физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3
9	Виды подготовки: психическая подготовка	-	-	-	-	-	-	1	1	1	2	2	2
10	Планирование спортивной подготовки	-	-	-	-	-	-	1	1	1	2	2	2
11	Основы методики обучения	-	-	-	1	1	1	1	1	2	2	3	3
12	Правила игры. Организация и проведение соревнований	1	1	1	1	2	3	4	4	4	5	5	5
13	Установка на игру. Анализ игры	1	1	2	2	2	2	2	3	3	5	5	5
14	Гигиенические требования в футболе	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5
15	Врачебный контроль и самоконтроль	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5
	ИТОГО часов	1 2	1 3	1 6	2 0	2 3	2 5	3 4	3 5	4 0	4 5	54	5 4

Техническая подготовка

Техника в футболе — это разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях.

Техника включает:

- передвижения;
- удары по мячу;
- остановки мяча;
- остановки мяча;
- ведения мяча;
- финты;
- отбор мяча;
- вбрасывание мяча.

Для того чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал. Поэтому тренеры должны начинать обучение техническим приемам на спортивно-оздоровительном этапе, продолжать обучение на этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней спортивной подготовки.

Содержание программ спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике футбола.

Ведение мяча:

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

Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);

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

Остановка мяча:

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

Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть:

а) неподвижен;

б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

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

Удары по движущемуся мячу:

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

Удары после приема мяча:

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

Удары в затрудненных условиях:

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1х1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.

Удары в реальной игре:

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

Отбор мяча у соперника.

Вбрасывание мяча из аута.

Техника передвижений в игре

Она включает в себя обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях. Дети должны начинать играть в футбол малыми составами (2х2, 3х3, 4х4) и на маленьких площадках (от 5х10 м и до 20х40 м). Только в таких играх частота «общения» с мячом у них максимальна, и решать игровые задачи им приходится за счет правильного выполнения игровых приемов.

Элементарные движения при обучении отдельным элементам

техники владения мячом

- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее - катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно

правой и левой ногой.

- Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.
- Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги.
- Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии.
- Перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, наступает за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому.
- «Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого — смена направление движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы.
- Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.
- Ведение мяча правой и левой ногой. Вначале — внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом — внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги.
- Удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема.

Упражнения по освоению техники ведения мяча

В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технических приема изучаются вместе.

Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это

расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.

Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги — останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги — останавливают его стопой правой ноги и т.д.

- Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция - от 5 до
- 10 м, тренер формирует группы из 4-5 футболистов, продолжительность задания — 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя.
- Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема.
- Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.
- Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.
- Введение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении.
- То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавал его от одной стопы к другой. Введение мяча с обводкой 4-5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно.
- Изучение связки «ведение — обводка — ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема, потом обводит стойки(конусы), поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.
- Изучение связки «ведение — обводка — удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема, потом обводит

стойки (конусы), делает небольшое ускорение (3-5 м) перед ударом, наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой. Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота, то же, но левой ногой, то же, но попеременно то правой, то левой ногой.

- Ведение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо почаще двигаться с поднятой головой. По мере освоения — усложнение задания: обмен мяча с партнером.
- Ведение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8-10 м, с последующим ударом по воротам (их размер — высота 2 м, ширина 3-5 м). Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет тренер.
- Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой; то же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.
- Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой. По мере освоения техники элементарных движений их группируют в блоки, которые составляют основное содержание занятия.

Изучение техники ударов по мячу

- Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5-8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов.
- Удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку с 5-6 м внутренней стороной стопы.
- В парах, расстояние 6-8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы друг другу.
- В тройках, на одной линии в 5-6 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы. Крайние игроки с мячами, пас партнеру в центр, игроки располагаются по линии условного круга.

- В парах, на расстоянии 5 м, имитируют удар.
- Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру.
- Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.
- Удар с небольшого разбега низом и верхом.
- Удар с расстояния 8-10 м по воротам.
- Удар — передача мяча партнеру низом.
- Удар — передача мяча партнеру верхом.
- Мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и накатывает партнеру для удара.
- Игра в ручной мяч, передачи мяча выполняют ударом внешней частью подъема.
- Ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10-16 м (в зависимости от возраста).

Передачи мяча

- В парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3-5 м, в руках у одного — мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.
- В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».
- Игра двое против двоих на площадке 20 мх20 м — 2 тайма по 5 мин. Нужно объяснить детям, что в первые 2-3 мин команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды — помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом — стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается.
- Передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7-8 м друг от друга. Мячи — у крайних игроков. Один из них

делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180° к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3—4 повторений происходит смена партнеров.

«Связки» технических приемов

- Ведение — удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой — внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами.
- Жонглирование мячом (индивидуальное) по заданию тренера (голеностопами, бедром, головой).
- Удар по катящемуся мячу. Игрок накатывает мяч вперед рукой перед собой и с нескольких шагов разбега выполняет удар в сторону партнера.
- Расстояние между двумя партнерами 10-12 м. Один из них накатывает мяч внутренней стороной стопы партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу возвращает его назад. Футболист останавливает мяч подошвой и вновь накатывает его партнеру.

Обучение удару по мячу с полулета

Удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности газона или пола спортзала. Это мощный удар, им пользуются при передачах мяча на большое расстояние и обстреле ворот. Удар выполняется всеми сторонами стопы, серединой и внешней частью подъема. В момент соприкосновения мяча с газоном опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него.

Носок бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперед. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх. При ударе полулета колено бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот.

Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приему:

- Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема.
- Игроки выполняют это же задание, но удар наносится после шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух-трех шагов.
- С расстояния 8-10 м, подбросив мяч и разбегаясь, игроки наносят по 8-10 ударов в стенку или партнеру с полулета.
- Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13 - 14 м от ворот, так, чтобы он не долетал до него 2-2,5 м. Игрок разбегается и с полулета наносит удар по воротам.
- Два партнера встают друг против друга на расстоянии 7-8 м. Один из них подбрасывает мяч и после отскока от земли направляет его партнеру, который ловит мяч и таким же способом выполняет упражнение. Удары наносятся внутренней стороной стопы, а затем серединой подъема.
- Группы по четыре игрока, в каждой — один мяч. По сигналу тренера каждая из групп держит мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и серединой подъема.
- Два футболиста располагаются в 10-13 м друг от друга. Один из них подбрасывает мяч и после первого отскока от поля направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и ударом с лета возвращает его обратно ударом серединой подъема.
- Два партнера стоят на расстоянии 8-10 м. Один рукой бросает мяч то вправо, то влево от партнера, который, смещаясь в сторону, возвращает мяч обратно ударом серединой подъема.

Удар по мячу головой

- Подбросить мяч над собой и ударами серединой лба продержать мяч в воздухе как можно дольше.
- В парах. Игроки стоят в 3—4 м друг от друга. Один из партнеров подбрасывает мяч над собой и серединой лба направляет его партнеру,

который ловит его руками и таким же ударом направляет мяч обратно.

- Один игрок набрасывает мяч верхом, другой бьет. После пяти ударов партнеры меняются заданием.
- Мяч в руках, партнер стоит в 7-8 м. Набрасывание мяча верхом, сброс мяча ударом головой в прыжке — 5-6 ударов, партнеры меняются заданием.
- Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер выпрыгивает вверх и выполняет удар по мячу головой. После пяти повторений футболисты меняются местами.
- Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер должен достать мяч махом — прямым подъемом попеременно правой и левой ноги.
- Бросок мяча партнеру на голову — удар по мячу головой в руки бросающему мяч.
- Футболист лежит на спине, руки в сторону, ноги согнуты в коленях. Партнер набрасывает мяч ему, он должен успеть встать и ударом по мячу головой отправить его обратно. Смена через 10 ударов.
- Игра 4 на 4 игрока на площадке 20 м 20 м с двумя воротами без вратарей. В случае ничейного результата — удары по воротам головой. Игрок сам себе набрасывает мяч.

Упражнения для освоения техники остановок и передач мяча

- Подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лёта.
- Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта.
- Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе.
- Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе. Две колонны по 4 человека располагаются на одной линии одна против другой на расстоянии 10 м. На этой дистанции устанавливаются 4 стойки. По сигналу первый игрок первой колонны, владеющий мячом, стартует к

стойкам, обводит их, оставляет мяч у первого игрока второй колонны, обегает ее и на максимальной скорости возвращается в «хвост» своей колонны.

- Передачи мяча в парах, верхом, с рук на 10 м. Партнер останавливает мяч серединой подъема стопы в воздухе.
- Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м 20 м. В случае ничейного результата каждый игрок пробивает штрафной с 6-метровой отметки по воротам.
- Игрок подбрасывает мяч вверх чуть выше головы таким образом, чтобы он опускался рядом с ним и несколько сбоку. Останавливает он мяч после отскока внутренней стороной стопы.
- Партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и возвращает его партнеру внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу.
- Два игрока находятся на расстоянии 10 м друг от друга, один мячом в руках. Партнер медленно бежит в сторону владеющего мячом, который набрасывает мяч, чтобы он опускался в 3— 4 м от него. Следует остановка мяча в движении внутренней стороной стопы с последующей передачей его партнеру.
- Два игрока располагаются друг от друга на расстоянии 6-8 м. Владеющий мячом набрасывает его партнеру, который останавливает мяч внутренней стороной стопы после отскока с поворотом то в левую, то в правую сторону. Два игрока стоят на расстоянии 10-12 м. Владеющий мячом набрасывает его в сторону от 53 партнера, который делает рывок и останавливает мяч после отскока внутренней стороной стопы, потом разворачивается лицом к бросившему мяч, берет его в руки и набрасывает его для остановки партнеру.
- Последовательные передачи. Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка в этом упражнении зависит от размеров квадрата (у детей длина стороны квадрата — от 5 до 20 м). Если

одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть покороче.

- Броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполнения этого приема.
- Один игрок становится в ворота, другой — в 10 м от них с мячом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и наносит удар по воротам.
- Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов.

Упражнения для обучения технике остановки мяча бедром

- Подбросить мяч руками на небольшую высоту вверх и опускающийся мяч остановить бедром.
- Бедром ударить по мячу вверх, опускающийся мяч остановить бедром.
- Ударить по мячу прямым подъемом, пошлав его вверх на небольшую высоту, опускающийся мяч остановить бедром.
- Партнеры в парах располагаются в 5 м друг от друга, один набрасывает мяч верхом на небольшую высоту, другой должен остановить мяч бедром, взять в руки и бросить партнеру для остановки мяча.
- Прямым подъемом ударить мяч верхом на небольшую высоту, партнер останавливает мяч бедром, расстояние между партнером 8-10 м.

Упражнения для обучения технике обманных движений (финтов)

- Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например, влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении. Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону.
- Стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно.
- Стоя лицом в 2м от конуса (стойки, маркера), выполнить этот же финт с последующим ходом в сторону.

- Медленно вести мяч и, не доходя до конуса (стойки, маркера) 2-2,5 м, выполнить ложное движение с последующим уходом в сторону.
- То же задание, но с пассивным сопротивлением партнера, который вытягивает в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта увеличивать.
- Выполнить финт против медленно сближающегося партнера, который вначале действует пассивно, а затем противодействует финту вытягиванием ноги в сторону .
- Игроки в составе от 1х1 до 4х4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх.
- Игра 4 на 4 игрока на площадке 30м х 20м в двое ворот применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов.
- Игроки ведут мяч по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты — в быстром.
- Ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5м. Тот же скоростной акцент: ведение до стоек — на средней скорости, у стойки — быстро.
- Футболисты в ходе ведения выполняют финт против стоящего соперника, который 55 реагирует на ложный прием лишь движением ноги в сторону.
- Футболисты в ходе ведения мяча выполняют финт против медленно сближающегося с ними соперника.
- Игрок, ведущий мяч, обыгрывает с помощью финта двух-трех соперников, бегущих один за другим на расстоянии 5-6 м и действующих пассивно. Для закрепления техники данного финта необходимо применять его в игровых упражнениях и подвижных играх.

Упражнения для разучивания элементов приема «Вбрасывание мяча»

- Занимающиеся располагаются в 3—4 м друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.
- Два игрока, расстояние между которыми 5-6 м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу.

- Два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега.
- Вбрасывание мяча в цель (круг диаметром 0,5м; 1,0м; 1,5м), расположенную на расстоянии в 8-10м. Каждый вбрасывающий, попав мячом в соответствующий круг, получает определенное число баллов.
- Два игрока двигаются в противоположном направлении — один по боковой линии в зону противника, другой из зоны противника. Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника.

Упражнения для обучения технике перехвата мяча

- Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент, обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия.
- Два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пласируется и при малейшей ошибке соперников за счет выдвижения ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом.
- С линии ворот защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч движется к нападающему и он его обрабатывает, защитник должен сблизиться с нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных футболистов разнообразными двигательными навыками.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекуты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение акробатических упражнений.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5,6 и 10м (общий пробег за одну попытку 20-30м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

2.5. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка состоит из двух разделов: общей — проводимой в течение всего года, и специальной — к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная

устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной деятельности. При психической подготовке к конкретным соревнованиям, воспитывается специальная психическая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять действиями, эмоциями и поведением. Воспитательная работа.

Эффективность воспитательной работы с юными футболистами во многом зависит от четкости ее планировании, от умения тренера ставить правильные задачи и пользования для их решения достаточно широкого разнообразного арсенала форм, средств и методов, каждой тренировочной группы составляется головой план воспитательной работы. При планировании воспитательного процесса тренер учитывает специфику деятельности спортивной школы, которая заключается в том, что проведения воспитательной работы практически имеет возможность в основном использовать то время, которое отводится на тренировочные занятия. Исключения возможны лишь в период пребывания юных футболистов в спортивно-оздоровительном лагере.

Тренеры, работающие со спортсменами должны стремиться к тому, чтобы в ходе тренировочного процесса формировать у спортсменов сознательное, творческое отношение к труду; высокую организованность и требовательность к себе, чувство ответственности за порученное дело; бережное отношение к инвентарю, оборудованию и спортивной форме. Главными воспитывающими факторами в этой работе должны быть личный пример, педагогическое мастерство тренера, четкая организация тренировочной работы, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность, формирование и укрепление коллектива.

Большое внимание необходимо уделять агитационной работе, пропагандируя хорошие традиции школы, отмечая лучшие тренировочные группы и отдельных спортсменов. В этих целях постоянно оформляются и периодически обновляют стенды спортивной славы, где помещаются фотографии, призы, награды.

Такой подход способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из многочисленных форм патриотизма спортсмена, целеустремленности, уважения к партнерам и старшим товарищам. Эффективной формой воспитательной работы может стать торжественное поощрение футболисты с вручением спортивной формы, значков и т.д. Напряженная атмосфера соревнования способствует формированию у спортсменов бойцовских качеств, чувства товарищества, уважения к соперникам.

2.6. Планы применения восстановительных мероприятий

Система подготовки футболистов должна включать специальные средства и условия восстановления.

Освоению занимающимися высоких тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему туру или этапу;
- в середине соревновательного микроцикла и в свободный от игр день;
- после соревновательного микроцикла;
- после микроцикла соревнований;
- перманентно.

Профилактико - восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические;
- гигиенические.

Педагогические средства подразумевают творческое использование

тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления. Они предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных футболистов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы.

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

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

Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность.

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

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы. Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей могут быть несколько повышены суточные нормы воды и поваренной соли.

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

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

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства как профилактика при признаках переутомления.

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

Система **гигиенических факторов** включает следующие разделы:

- оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности;
- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса;
- специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке в сложных условиях (климат, климато-временные факторы)

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

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

Тренер должен хорошо знать и постоянно контролировать состояние микросреды, принимать меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных футболистов в общеобразовательной школе необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочной работы. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок следует снижать.

Личная гигиена — это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек.

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

2.7. Планы антидопинговых мероприятий

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и метода, включенных в перечни субстанций и методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми.

Нарушения антидопинговых правил:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся

доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций ВАДА;
- распространение запрещенной субстанции и запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов. Факт использования запрещенной субстанции и запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных ВАДА.

Допинг-контроль представляет собой процесс, включающий в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение, транспортировку, лабораторный анализ проб, послетестовые процедуры, а также проведение соответствующих слушаний и рассмотрение апелляций.

Тестирование представляет собой элементы допинг-контроля, включающие в себя планирование проведения тестов, взятие проб, их хранение и транспортировку в лабораторию, аккредитованную ВАДА.

Тестирование осуществляется как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период. Под соревновательным периодом понимается период, связанный с участием спортсмена в конкретном соревновании, если правилами международной спортивной федерации по соответствующему виду спорта или иной международной антидопинговой организацией либо общероссийской антидопинговой организацией не

предусмотрено иное. Время, не включенное в соревновательный период, является внесоревновательным периодом.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают:

- 1) проведение допинг-контроля;
- 2) установление ответственности спортсменов, тренеров, специалистов в области ФК и С за нарушение антидопинговых правил;
- 3) предупреждение применения запрещенных субстанций и методов;
- 4) повышение квалификации специалистов, проводящих допинг-контроль;
- 5) включение в программы организаций, осуществляющих спортивную подготовку, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- 6) проведение антидопинговой пропаганды в СМИ;
- 7) проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- 8) проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;
- 9) оказание федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, общероссийской антидопинговой организацией содействия органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в антидопинговом обеспечении спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- 10) установление ответственности физкультурно-спортивных организаций за нарушение условий проведения допинг-контроля, предусмотренных порядком проведения допинг-контроля;
- 11) осуществление международного сотрудничества в области предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним.

Организаторы спортивных мероприятий в целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним обязаны обеспечивать условия для проведения допинг-контроля на спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских

и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, а также содействовать проведению тестирования на указанных спортивных мероприятиях в соответствии с порядком проведения допинг-контроля.

Антидопинговая работа планируется и проводится в соответствии с нормативно-правовой базой, разработанной по указу Президента РФ.

Значительное внимание уделяется антидопинговой пропаганде, проводятся тематические семинары, разработанные для различных целевых аудиторий, а также распространяется соответствующая информационно-справочная литература.

Наряду с традиционными вопросами поднимаются темы, актуальные в последнее время.

Биологический паспорт спортсмена (БПС) — индивидуальная электронная запись спортсмена-профессионала, содержащая профили биологических маркеров запрещенных веществ в соотнесении с результатами допинг-контроля спортсмена за определенный период времени, позволяющая выявлять нарушения по допингу путём регистрации отклонений от нормы для данного спортсмена, не прибегая к тестированию и идентификации отдельных запрещенных веществ.

Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА) использует БПС для выявления незаконных манипуляций с физиологическими показателями спортсменов. Паспорт состоит из стероидного и гематологического модулей.

В стероидном модуле собирается информация о маркерах на тестостерон, эпитестостерон, андростерон и этиохоланолон. Для выявления употребления стероидов применяется стандартизованная процедура анализа мочи.

Гематологический модуль содержит сведения, относящиеся к механизму кислородного обмена в организме. В частности, используются тесты на гемоглобин, содержание красных кровяных телец, и другие. ВАДА регулярно публикует списки запрещенных веществ, регистрируемых в биологическом паспорте.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях.

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.

Занимающиеся должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировки; разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах. Спортсмены должны принимать участие в судействе в роли судьи, старшего судьи, секретаря соревнований.

План инструкторской и судейской практики

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 командой.
- 6) Провести подготовку команды к соревнованиям.
- 7) Руководить командой на соревнованиях.

В процессе овладения способностями судьи по спорту необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

- 1) Участвовать в судействе тренировочных игр совместно с тренером.
- 2) Провести судейство тренировочных игр в поле (самостоятельно).
- 3) Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в

поле и в составе секретариата.

- 4) Судить игры в качестве судьи в поле.

Для подготовки инструктора и судьи необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

- 1) Правила и принципы организации и судейства соревнований по футболу.
- 2) Основы планирования тренировочных занятий и составления конспектов.
- 3) Особенности организации тренировочных занятий.

3. Система контроля и зачетные требования

3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств на результативность по виду спорта приводятся в таблице.

Таблица. Влияние физических качеств на результативность

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

Условные обозначения:

3 – значительное влияние

2 – среднее влияние

1 – слабое влияние

3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

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 виду спорта футбол.

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.

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;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.3. Виды контроля подготовленности

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

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

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-тактической подготовке и уровню теоретических знаний.

Прием контрольных нормативов осуществляется в не менее двух раз в течение года (декабрь, август).

3.4. Комплексы контрольных упражнений и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки

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

№ п/п	упражнения	Единица измерения	норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины: футбол				
1.	Бег 30м с высокого старта	с	Не более	
			6,9	7,1
2.	Бег 60м с высокого старта	с	Не более	
			12,1	12,4
3.	Бег челночный 3*10 с высокого старта	с	Не более	
			10,3	10,6
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			110	105
5.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	Не менее	
			330	270
6.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			10	
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)				
7.	Бег 10м с высокого старта	с	Не более	
			2,3	2,4
8.	Бег челночный 5*6 м с высокого старта	с	Не более	
			12,4	12,6
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			135	125
10.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из	см	Не менее	
			360	300

	НОГ			
11.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			12	10
12.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук	Количество раз	Не менее	
			8	4

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

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

№ п/п	упражнения	Единица измерения	норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: футбол				
1.	Бег 15м с высокого старта	с	Не более	
			2,8	3,0
2.	Бег 15м с хода	с	Не более	
			2,4	2,6
3.	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более	
			4,9	5,1
4.	Бег 30 м с хода	с	Не более	
			4,6	4,8
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			190	170
6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	Не менее	
			620	580
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			20	16
8.	И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			12	10
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	Не менее	
			6	4
10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с	Количество раз	Не менее	
			1	
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)				
12.	Бег 10м с высокого старта	с	Не более	
			2,2	2,3
13.	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более	
			4,9	5,4
14.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			190	170
15.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			20	16
16.	Бег челночный 3*10 м с высокого старта	с	Не более	
			9,5	9,8
17.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	Не менее	
			6	4

18.	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2*6+2*10+2*20+2*10+2*6)	с	Не более	
			28,5	31,8
19.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

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

№ п/п	упражнения	Единица измерения	норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: футбол				
1.	Бег 15м с высокого старта	с	Не более	
			2,4	2,7
2.	Бег 15м с хода	с	Не более	
			2,0	2,3
3.	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более	
			4,2	4,5
4.	Бег 30 м с хода	с	Не более	
			4,0	4,2
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			230	215
6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	Не менее	
			710	680
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			35	27
8.	И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			20	14
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	Не менее	
			12	9
10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с	Количество раз	Не менее	
			1	
11.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)				
12.	Бег 15 м с высокого старта	с	Не более	
			2,53	2,8
13.	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более	
			4,6	4,9
14.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			215	190
15.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			27	20
16.	Бег челночный 3*10 м с высокого старта	с	Не более	
			8,5	8,9
17.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	Не менее	
			9	6
18.	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2*6+2*10+2*20+2*10+2*6)	с	Не более	
			26,0	28,8

19.	Бег с высокого старта 12 мин	м	Не менее	
			2600	2000
20.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

Сокращение, содержащееся в таблице: «И.П.» - исходное положение.

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

№ п/п	упражнения	Единица измерения	норматив	
			мужчины	женщины
Для спортивной дисциплины: футбол				
1.	Бег 15м с высокого старта	с	Не более	
			2,3	2,5
2.	Бег 15м с хода	с	Не более	
			1,9	2,1
3.	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более	
			4,2	4,5
4.	Бег 30 м с хода	с	Не более	
			3,9	4,2
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			250	215
6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	Не менее	
			750	680
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			40	27
8.	И.П. – руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			29	18
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	Не менее	
			12	9
10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)				
11.	Бег 15 м с высокого старта	с	Не более	
			2,35	2,6
12.	Бег 30 м с высокого старта	с	Не более	
			4,3	4,7
13.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	Не менее	
			250	210
14.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	Не менее	
			40	27
15.	Бег челночный 3*10 м с высокого старта	с	Не более	
			8,1	8,5
16.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	Не менее	
			12	9
17.	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2*6+2*10+2*20+2*10+2*6)	с	Не более	
			25,5	28,2
18.	Бег с высокого старта 12 мин	м	Не менее	
			2800	2200
19.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

Обязательная техническая программа:

№	Упражнения/ возраст	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	По технической подготовке (для полевых игроков):											
	Удар по мячу на точность	-	-	6	7	8	6	7	8	6	7	8
2	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	-	-	-	-	-	10,0	9,5	9,0	8,7	8,5	8,3
3	Жонглирование	-	-	8	10	12	20	25	25	25	25	25
4	Удар на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	-	-	-	-	45	55	65	75	80	85	90
Для вратарей:												
1	Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	-	-	-	-	-	30	34	38	40	43	45
2	Бросок рукой мяча на дальность (м)	-	-	-	-	-	20	24	26	30	32	34

- 1. Удары по воротам на точность.** Выполняется по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (занимающиеся 10-12 лет - расстояния 11м). Занимающиеся посылают мяч в половину ворот (мяч должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе чем в 10 м за воротами). Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.
- 2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам.** Выполняется с линии ворот (30м от линии штрафной площади) вести мяч 20м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые два метра ставятся еще три стойки) и, не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Даются три попытки, учитывается лучший

результат.

3. **Жонглирование мячом.** Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.
4. **Удар по мячу на дальность.** Выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом.

Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания о землю по коридору шириной 10м.

Для удара каждой ногой дается три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

Вратари выполняют следующие упражнения:

1. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов).
Выполняется по коридору шириной 10м.
2. Вбрасывание мяча рукой на дальность. Выполняется по коридору шириной 3 м., разбег не более четырех шагов.

4. Перечень информационного обеспечения Программы

Список литературных источников

1. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. Котенко Н.В.. — М.: Олимпия, 2007.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Пособие для учителей и методистов. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, Просвещение. Москва, 2011.
3. Закон РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
4. Закон РФ от 21 ноября 2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан РФ» (ред. от 26.04.2016).
5. Комплексный контроль в спортивных играх. Годик М.А., Скородумова А.П.. — М.: Советский спорт, 2010. — 336 с.
6. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. В.В. Варюшин, Р.Ю. Лопачев, 2014.
7. Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
8. Подготовка футболистов, Монаков Г.В.М.: Советский спорт, 2007.
9. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. — М.: Граница, 2008. - 272 с.
10. Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий».
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
12. Программа дополнительного образования по физической культуре для

- общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола, М.: Советский спорт, 2011.
13. Теория и методика подготовки юных футболистов. Лапшин О.Б.. — М.: Человек, 2010. 176 с.
 14. Тренировка юных футболистов, Варюшин, В.В.М.: Физическая культура, 2007.
 15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденные Приказом от 27.03.2013г. № 147 Министерством спорта Российской Федерации.
 16. Физиология футбола. З. Орджоникидзе, В. Павлов, Москва, 2008.
 17. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет), А. Кузнецов, Олимпия Пресс , 2010.
 18. Футбол. Настольная книга детского тренера. А.А. Кузнецов. — М.: Профиздат, 2011. — 407с.
 20. Футбол. Правила. Проспект, 2016.
 21. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва М.: Советский спорт, 2011.
 22. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов, Петухов А.В., М.: Советский спорт, 2006.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>.
2. Официальный сайт Российского футбольного союза <http://www.rfs.ru/>.
3. Официальный сайт министерства здравоохранения Российской Федерации <http://www.rosminzdrav.ru/>.

5. План спортивных мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения	Место проведения
1	Рождественский турнир по футболу	03 – 05.01.2020	г. Благовещенск
2	Рождественский Кубок манежа по футболу среди детских команд 2008 – 2009 г.р.	07 – 09.01.2020	г. Благовещенск
3	Зимний Кубок МАУ «СШ «Белогорец» по мини-футболу среди детских команд 2008 – 2009 г.р.	18 – 19.01.2020	ФОК г. Белогорск
4	Первенство Амурской области по мини-футболу среди юношей: 2002-2003 г.р.	06-09.02.2020	г. Райчихинск
5	Открытый Кубок МАУ «СШ «Белогорец» по мини-футболу, посвященный Дню защитника Отечества среди детских команд 2006 – 2008 г.р.	22 – 24.02.2020	ФОК г. Белогорск
6	Первенство Амурской области по мини-футболу среди юношей: 2004-2005 г.р.	20-23.02.2020	г. Райчихинск
7	Первенство Амурской области по мини-футболу среди юношей: 2006-2007 г.р.	05-06.03.2020	г. Райчихинск
8	Весенний Кубок МАУ «СШ «Белогорец» по мини-футболу среди детских команд 2009– 2010 г.р.	21 – 22.03.2020	ФОК г. Белогорск
9	Кубок Гагарина по мини-футболу среди детских команд 2011 – 2012 г.р.	11 – 12.04.2020	ФОК г. Белогорск
10	Всероссийские соревнования по футболу среди юношей на призы клуба «Кожаный мяч-2019» 2 этап: 2007-2008 г.р.	23-26.04.2020	г. Благовещенск
11	Кубок Победы МАУ «СШ «Белогорец» по футболу среди команд мальчиков 2010-2011 г.р.	02 – 03.05.2020	г. Белогорск
12	Международный фестиваль «Локобол-2019-РЖД» по футболу среди юношей 2009-2010 г.р.	09-10.05.2020	г. Благовещенск
13	Всероссийские соревнования по футболу среди юношей на призы клуба «Кожаный мяч-2019» 2 этап: 2005-2006 г.р.	14-17.05.2020	г. Благовещенск
14	Всероссийские соревнования по футболу среди юношей на призы клуба «Кожаный мяч-2019» 2 этап: 2009 – 2010 г.р.	28-31.05.2020	г. Благовещенск
15	Международный фестиваль «Большие звезды светят малым» среди детских команд 2011 и 2012 г.р.	Май - июнь	г. Благовещенск

16	Всероссийский фестиваль по футболу «Загрузи себя футболом» среди команд мальчиков 2010 г.р.	июнь	г. Благовещенск
17	Открытый Чемпионат ДФЛ среди детских команд 2008 – 2009 г.р.	июль	По положению
18	Первенство г. Белогорск по футболу среди дворовых команд (2006 – 2008, 2009 – 2011, 14 +)	Июль - август	г. Белогорск
19	Первенство Амурской области по футболу среди юношей: 2006-2007 г.р.	10-13.09.2020	г. Благовещенск
20	Первенство Амурской области по футболу среди юношей: 2004-2005 г.р.	17-20.09.2020	г. Белогорск
21	Открытый турнир МАУ «СШ «Белогорец» по футболу «Золотая осень» среди детских команд 2008 – 2009, 2011 – 2012 г.р.	25 – 27.09.2020	г. Белогорск
22	Первенство Амурской области по футболу среди юношей: 2008-2009 г.р.	01-04.10.2020	г. Райчихинск
23	Открытый региональный турнир по мини-футболу среди юношей 2007 – 2008 г.р., посвященный памяти С.А. Горячева	декабрь	г. Райчихинск
24	Открытый региональный турнир по мини-футболу среди юношей 2009 – 2010 г.р., посвященный памяти С.А. Горячева	декабрь	г. Райчихинск

