

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТВЕРЬ»**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБУ ДО «СШОР «Тверь»
Протокол № 1
От «15» мая 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУ ДО «СШОР «Тверь»
А.С. Моняков /

_____ для утверждения



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
ФУТБОЛ**

Срок реализации программы:
- без ограничений.

Составитель: Кудрявцева О.А., начальник отдела

Тверь
2023



Российская Федерация
Комитет по физической культуре и спорту Тверской области
Государственное бюджетное учреждение Тверской области
Центр спортивной подготовки

«ШКОЛА ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА»

170041, г. Тверь, Огородный пер., д. 8. Тел./факс (4822) 52-56-32, 55-73-89
<http://shvsmtver.ru/> e-mail: shvsm_tver@mail.ru

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол» МБУ ДО СШОР «Тверь»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (утв. Приказом Министерства спорта РФ № 1000 от 16.11.2022 г.), с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (утв. Приказом Министерства спорта РФ № 1230 от 14.12.2022 г.).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и специалистов, осуществляющих спортивную подготовку, а также для обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства. Программа является локальным нормативным актом, регламентирующим учебно-тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической подготовкам. Срок реализации – без ограничений.

Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

В Программе приведены соотношения объемов учебно-тренировочного процесса по видам и этапам спортивной подготовки, в астрономических часах распределён общий объём спортивной подготовки. Представлены календарный план воспитательной работы, план мероприятий, направленный на борьбу с допингом, планы инструкторской и судейской практики, медико-восстановительных мероприятий.

Раздел «Система контроля и зачетные требования» включает в себя требования к результатам прохождения Программы по этапам подготовки, нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления и перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки.

В разделе «Рабочая программа» содержится программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки, даны рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, по развитию физических качеств футболистов, особенностям работы с вратарями. Раскрыта структура годичного цикла, в котором распределение времени на основные разделы спортивной подготовки на каждом этапе происходит в соответствии с конкретными поставленными задачами.

Информационно-методические условия реализации Программы содержат список нормативных правовых актов, используемой литературы, перечень Интернет-ресурсов. Программа соответствует всем установленным требованиям и рекомендуется к применению в организациях дополнительного образования, осуществляющих спортивную подготовку.

Директор ГБУ ТО ЦСП «ШВСМ»



Рецензент: старший инструктор-методист
ГБУ ТО ЦСП «ШВСМ» О.Н. Прокопович

РЕЦЕНЗИЯ

на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол» МБУ ДО «СШОР «Тверь»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ, на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (утв. Приказом Министерства спорта РФ №1000 от 16.11.2022 г.), с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (утв. Приказом Министерства спорта РФ №1230 от 14.12.2022 г.).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и специалистов, осуществляющих спортивную подготовку, а также для обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах начальной подготовки, учебно-тренировочных, совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства. Программа является локальным нормативным актом, регламентирующим учебно-тренировочную работу и выполнение нормативов по общей и специальной физической, технической, тактической подготовкам. Срок реализации - без ограничений.

В пояснительной записке изложена характеристика вида спорта, цели и задачи программы, планируемые результаты, приведены особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШОР «Тверь» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в астрономических часах.

Нормативная часть содержит структуру учебно-тренировочного процесса, требования к лицам, проходящим спортивную подготовку, структуру годичного цикла, режим учебно-тренировочной работы и соревновательной деятельности. Также в Программе даётся классификация учебно-тренировочных мероприятий, расписан годовой план спортивной подготовки по этапам. В Программе отражены планы инструкторской и судейской практики, планы применения восстановительных средств и мероприятий, планы медицинских и антидопинговых мероприятий.

В методическом разделе описаны принципы планирования спортивной подготовки. Представлен программный материал для практических и теоретических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды

подготовки и рекомендации по организации научно-методического обеспечения и психологического сопровождения.

Раздел «Система спортивного контроля и отбора» включает в себя мероприятия по отбору обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки и контролю результативности учебно-тренировочного процесса. Отражены критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе с учетом возраста и влияния физических качеств на результативность в футболе, а также требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям.

В Программе представлен разработанный комплекс контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технико-тактической подготовки обучающихся, который могут использовать в своей работе тренеры-преподаватели по виду спорта «футбол».

Перечень информационного обеспечения содержит список спортивно-популярной, научно-методической литературы с учетом специфики вида спорта и интернет ресурсов, необходимых для использования в работе со специалистами, осуществляющими спортивную подготовку и лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта «футбол».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» составлена в соответствии с обязательными нормативными документами, отвечает установленным требованиям и рекомендуется к применению в МБУ ДО «СШОР «Тверь».

Директор Муниципального бюджетного учреждения
дополнительного учреждения
«Спортивная школа олимпийского резерва «Тверь»



А. С. Моняков

ОГЛАВЛЕНИЕ

№	Наименование раздела	
I	Общие положения	4
1.1	Цели и задачи программы	4
1.2	Краткая характеристика вида спорта «футбол»	5
II	Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «Футбол»	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам	7
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	9
2.3.1	Учебно-тренировочные занятия	9
2.3.2	Учебно-тренировочные мероприятия	10
2.3.3	Спортивные соревнования	11
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5.	Календарный план воспитательной работы	15
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.6.1	Теоретическая часть.	17
2.6.2	План антидопинговых мероприятий	19
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	24
III.	Система контроля	29
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	29
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	31
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	31
3.3.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.	31
3.3.2.	Уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»	34
IV.	Рабочая программа	35
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	35
4.1.1.	Программный материал спортивной подготовки для групп начальной подготовки.	35
4.1.2.	Программный материал спортивной подготовки для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).	53
4.1.3.	Программный материал спортивной подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.	61
4.1.4.	Подготовка футбольных вратарей	72
4.2.	Учебно-тематический план	75
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным	80

	<i>спортивным дисциплинам</i>	
VI.	<i>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</i>	80
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	80
6.2.	Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	82
6.3	Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы	83
6.4.	Информационно-методические условия реализации Программы	83

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Программа) Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва «Тверь» (далее – Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины «футбол» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России 16.11.2022 года № 1000 (далее – ФССП) и примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденной Приказом Минспорта Российской Федерации от 14 декабря 2022 г. №1230.

Актуальность программы состоит в том, что при разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки футболистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

1.2. Цели и задачи программы

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

Программа позволяет комплексно решать оздоровительные, развивающие, воспитательные задачи, обеспечивая дифференцированный подход к детям, их физической подготовке, состоянию здоровья.

Образовательные задачи:

1. Изучение истории и терминологии футбола;
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических приемов;
3. Изучение правил гигиены, питания и т.д.

Развивающие задачи:

1. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
2. Развитие двигательных качеств: силы, силовой выносливости, скоростно-силовых движений, общей выносливости.
3. Развитие личностных качеств - дисциплинированность, терпение, трудолюбие, самостоятельность, ответственность, работоспособность, чувство товарищества, ценностное отношение к себе, людям, окружающему миру;

Воспитательные задачи:

1. Воспитание у подростков желания самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
2. Воспитание положительной мотивации к познанию, творчеству и достижению цели;
3. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Метапредметные задачи:

1. Формирование умения анализировать проделанную работу, планировать и организовывать дальнейшую деятельность;

2. Формирование основ эффективной самостоятельной деятельности и организации свободного времени.

1.3.Краткая характеристика вида спорта «футбол»

Футбол (англ. football, «ножной мяч») – командный вид спорта, в котором целью является забить в ворота команды соперника мяч ногами или иными частями тела (кроме рук) больше, чем противоборствующая сторона.

В настоящее время футбол – самый популярный и массовый вид спорта в мире. Отдельная футбольная игра называется матчем. Он состоит из двух таймов по 45 минут с 15-минутным перерывом между ними, после которого команды меняются воротами. По договоренности до начала матча длительность тайма может быть изменена, если это не противоречит правилам и регламенту соревнования.

Матч проводится на поле с травяным или синтетическим покрытием. В игре участвуют две команды, в каждой – от 7 до 11 человек, у каждого из которых – свое игровое ампула.

Вратарь может играть руками в пределах штрафной площадки у своих ворот; его основной задачей является защита ворот от попадания мяча (гола).

Защитники располагаются в основном на своей половине поля, их задача – противодействовать нападающим игрокам соперничающей команды.

Полузащитники действуют, как правило, в середине поля. Их задача – помогать защитникам или нападающим в зависимости от игровой ситуации.

Нападающие располагаются преимущественно на половине поля соперника, основная их задача – взятие его ворот (т.е. голы).

Кроме игроков противоборствующих команд на поле находится футбольный судья – человек, призванный следить за тем, чтобы футбольный матч проходил согласно правилам, и имеющий для этого все полномочия.

Задачи футбольного судьи – контролировать и обеспечивать:

- соблюдение правил игры;
- ход матча, его временные рамки;
- соответствие используемых в игре мячей нормативным требованиям;
- соответствие экипировки игроков нормативным требованиям;
- покидание поля травмированным игроком (если травма сопровождается кровотечением, игрок может вернуться на поле только по сигналу судьи, убедившегося в том, что кровотечение остановлено);
- отсутствие на поле посторонних лиц;
- предоставление соответствующим органам рапорта о матче, содержащего информацию о результате игры и по всем принятым дисциплинарным мерам в отношении игроков и/или официальных лиц команд, а также по всем прочим инцидентам, происшедшим до, во время и после матча.

Футбольное поле для игры в футбол имеет форму прямоугольника, боковая линия длиннее линии ворот. Покрытие может быть естественном или искусственным в соответствии с правилами соревнований. Размеры стандартного поля: Длина: минимум 90 м, максимум 120 м. Ширина: минимум 45 м, максимум 90 м. Размеры поля для игры юных футболистов. Размер поля зависит от размера шага и дальности удара в каждой возрастной группе.

Мяч. Размер 4. Является стандартным для мини-футбола, также предназначается для тренировок детей в возрасте 10-12 лет. В соответствии с правилами ФИФА мяч может быть изготовлен из кожи или других пригодных материалов, вес мяча – в пределах 369-425 г, а объем

окружности не должен превышать 63,5 см.

Размер 5. Мяч этого размера используется во всех официальных соревнованиях под эгидой ФИФА. Его также используют юные футболисты от 11 12 лет и старше. Он изготовлен из кожи или другого пригодного материала, имеет окружность не менее 68 см и не более 70 см, на момент начала игры должен весить не более 450 г.

Ворота. На линиях ворот устанавливаются ворота. Они состоят из двух вертикальных стоек, находящихся на равном расстоянии от угловых флагов (5 м по внутреннему измерению одна от другой) и горизонтальной перекладины, нижний край которой находится на высоте 2 м от грунта. Экипировка. Обязательными элементами экипировки футболиста являются футболка, трусы, гетры, щитки и футбольная обувь. Цвет экипировки вратарей должен отличаться от цвета экипировки остальных игроков и судьи. Игрок не должен надевать то, что может во время игры в футбол представлять опасность для него самого или других (включая ювелирные изделия).

Спортивные дисциплины вида спорта «футбол» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	001	001	2	6	1	1	Я
футбол	001	001	2	6	1	1	Я
мини-футбол (футзал)	001	002	2	8	1	1	Я
пляжный футбол	001	003	2	8	1	1	Я
футбол 6х6, 7х7, 8х8	001	005	2	8	1	1	Е
интерактивный футбол	001	004	2	8	1	1	Л

Спортивная дисциплина «мини-футбол (футзал)» является разновидностью футбола, но имеет ряд отличий. Игра проводится в зале и самое большое отличие от футбола - в тактике игры. Меньшие размеры площадки и ограниченное количество игроков определяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта. Также используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве. Кроме того, у мяча несколько иные физические характеристики: в частности, отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в «большом» футболе.

Спортивная дисциплина «пляжный футбол» проводится на песчаных пляжах, при этом особое значение имеет техника владения мячом, скорость передвижения по вязкой поверхности, компактные размеры игрового поля.

Спортивная дисциплина «футбол 6х6, 7х7, 8х8» это разновидности вида спорта «футбол», в которых численный состав с вратарем не может превышать соответствующего числа.

Спортивная дисциплина «интерактивный футбол» – дисциплина футбола, представляющая собой спортивные соревнования между игроками по основным принципам и правилам вида спорта «футбол», которые адаптируются в виртуальное пространство с помощью интерактивных технологий (программного обеспечения), а также с использованием технических средств.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:

При организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Учреждении устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

- Этап начальной подготовки – продолжительность 3 года;
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - продолжительность 4-5 лет;
- Этап совершенствования спортивного мастерства – продолжительность не ограничивается.
- Этап высшего спортивного мастерства – продолжительность не ограничивается.

Зачисление учащихся в Учреждение, осуществляется по письменному заявлению на имя директора одного из родителей (законного представителя) лица, не достигшего 14-летнего возраста или по письменному заявлению лица, достигшего 14-летнего возраста с письменного согласия одного из родителей (законного представителя) при наличии заключения врача о допуске к учебно-тренировочным занятиям. Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод учащегося, в группу следующего этапа спортивной подготовки производится по приказу директора Учреждения с учетом выполнения контрольных испытаний. Возраст лиц для зачисления в группы спортивной подготовки определяется в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол». Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, определяется Учреждением.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной учебно-тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

Наполняемость групп и определение максимального объема учебно-тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерной дополнительной

образовательной программой спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Отдельные учащиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего этапа подготовки, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения органа самоуправления (педагогического, методического совета) при персональном разрешении врача. Принадлежность учащегося к Учреждению определяется при наличии приказа о его зачислении в Учреждение для прохождения спортивной подготовки.

Правила приема поступающих в Учреждение для освоения Программы, а также порядок и сроки формирования групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «футбол» определяется Учреждением самостоятельно, в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.01.2023 №57 и локальными актами Учреждения.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице №2.

Таблица № 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст зачисления	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	3	7	от 14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Т)	4-5	10	от 12
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	не ограничивается	14	от 6
Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)	не ограничивается	16	от 4

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающего после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом ФССП по виду спорта «Футбол», утвержденному приказом Минспорта России от «16» ноября 2022 г. № 1000 представлен в таблице 3

Таблица №3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	5	6	10	12	16	18
Общее количество часов в год	260	312	520	624	832	936

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия: по форме – групповые, индивидуальные, командные, смешанные; по содержанию – тематические и комплексные занятия, по построению – фронтальные и круговые тренировки, и иные.

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

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и

	плану	партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Запрограммированная	выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

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

Таблица № 4

Учебно-тренировочные мероприятия

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

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

2.3.3. Спортивные соревнования.

Объем соревновательной деятельности в Учреждении устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные и основные, с учетом особенности вида спорта «футбол», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающихся.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной квалификации.

Таблица № 5

Объем соревновательной деятельности

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «футбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с календарными планами, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, который формируется в соответствии с соотношением видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. Разрабатывается и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в астрономических часах).

План определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки.

Программа реализуется с учетом трудоемкости (объемом времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядком и сроками формирования учебно-тренировочных групп.

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Учреждения. Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми используются те или иные средства и методы подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается в соответствии с соотношением видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и представлен в таблице 6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		

				лет			
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	13-17	13-17	13-17	9-11	7-9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	9-11	9-11	9-11
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	7-8	7-8	10-12	9-11
4.	Техническая подготовка (%)	45-52	43-49	35-39	18-20	9-11	7-9
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	7-9	11-13	19-20	26-29
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3-5	3-5	2-4	8-11	8-11	8-11
8.	Интегральная подготовка(%)	32-36	34-39	20-24	26-29	27-32	25-28

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка в часах							
		5	6	10	12	16	18		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4		
		Наполняемость групп (человек)							
		от 14		от 12		от 6		от 4	
		1.	Общая физическая подготовка	34	42	75	86	84	74
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	42	63	82	86		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	40	44	90	85		
4.	Техническая подготовка	127	136	185	115	81	69		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	40	74	159	258		
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	15	18	30	30		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	10	15	54	74	94		
8.	Интегральная подготовка	86	120	108	170	232	240		
Общее количество часов		260	312	520	624	832	936		

2.5. Календарный план воспитательной работы

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа.

Основным документом, регламентирующим направления и формы воспитательной работы с обучающимися является «Программа воспитательной работы», которая направлена на обеспечение формирования психолого-педагогической культуры обучающихся, духовно-нравственного развития, гражданского и патриотического воспитания, популяризации здорового образа жизни, трудового воспитания и экологической культуры, приобщение их к культурному наследию, в процессе формирования социальных и культурных компетенций, навыков жизнедеятельности и самоопределения в социуме.

Целью воспитательной работы является создание условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями и умениями, готовой к созидательной трудовой и спортивной деятельности и нравственному поведению. Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице №7

Таблица №7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных	В течение года

		занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена до и после тренировочной и соревновательной деятельности	В течение года
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных	В течение года

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

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

2.6.1. Теоретическая часть.

В соответствии с частью 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с изменениями от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

2.6.2. План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Весёлые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчёта о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «запрещенный список»)		1 раз в год	Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания. (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	5. Обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Весёлые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчёта о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	по назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы ССМ и ВСМ	1. Онлайн-обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ» «Система	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Определения терминов:

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать

следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Для подготовки футболистов в программный материал для практических занятий включена инструкторская и судейская практика. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков начинает проводиться с этапа спортивной специализации. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы спортсменов. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей. Содержание определяется в зависимости от подготовленности занимающихся и на основании материала для соответствующего этапа.

Этап подготовки	Год обучения	Минимум знаний и умений	Формы проведения
Учебно-тренировочный этап	1	Изучение специальной терминологией и овладение командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений. Изучить правила техники безопасности. Иметь представление о правилах соревнований.	семинары, практические занятия.
	2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Судейство: знать основные правила соревнований, обязанности судей.	Беседы, семинары, практические занятия.
	3	Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Судейство: знать основные правила судейства соревнований.	Беседы, семинары, практические занятия.
	4 - 5	Умение подбирать основные упражнения	Самостоятельно

		<p>для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах.</p> <p>Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.</p>	<p>е изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства</p>		<p>Регулярное привлечение в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять конспекты проведения учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники элементов, грамотно вести записи выполненных учебно-тренировочных нагрузок.</p> <p>Судейство: знать правила соревнований, привлекать к систематическому судейству соревнований и проведения в младших возрастных группах.</p> <p>Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.</p>	<p>Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.</p>

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Первый год

1. Освоение терминологии, принятой в футболе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. Подготовка в качестве дежурного мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Второй год

1. Умение вести наблюдения за спортсменами, выполняющими прием игры, и находить ошибки.
2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передаче и приему мяча, подаче нижней и верхней прямой.
3. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Третий год

1. Вести наблюдения за спортсменами, выполняющими технические приемы в двусторонней игре, и на соревнованиях.

2. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).

3. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей судей и ведение технического отчета.

Четвертый год

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

2. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

3. Судейство на учебных играх и соревнованиях в общеобразовательных школах, в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей судей и секретаря.

Пятый год

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой.

2. Проведение подготовительной и основной части занятия по начальному обучению технике игры.

3. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в футбол.

4. Проведение соревнований по футболу в общеобразовательной и в своей спортивной школе. Выполнение обязанностей главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Первый год

1. Проведение занятий по футболу с группой по вопросам совершенствования техники игры и физической подготовки.

2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.

3. Составление положения о соревнованиях.

4. Практика судейства на соревнованиях в Учреждение, общеобразовательных школах, на районных и городских соревнованиях.

5. Участие в проведении соревнований по программе контрольных испытаний по физической и технической подготовке.

Второй год

1. Проведение учебно-тренировочных занятий по тактической подготовке с командой.

2. Составление и проведение комплекса упражнений для индивидуальной подготовки связующих и нападающих игроков.

3. Составление документации для работы спортивной секции по футболу в Учреждении.

4. Составление положения о соревнованиях в масштабах района, города.

5. Практика судейства по основным обязанностям членов бригады судей.

6. Организация и проведение соревнований по футболу в коллективе, районе.

Третий год и последующие

1. Проведение учебно-тренировочных занятий различной направленности.

2. Проведение индивидуальных тренировок с учетом игровых функций спортсменов в футболе.

3. Установка на игру, разбор игры, система записи игр - на командах младших возрастов в Учреждении.

4. Организация и проведение соревнований внутри Учреждения, в районе, городе. Практика судейства на городских и областных соревнованиях.

2.8. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238) с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта футбол.

Обучающийся, должен иметь допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Углубленное медицинское обследование (УМО). УМО проводится один раз в года для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа, два раза в год для этапа совершенствования спортивного мастерства (приложение 1 к приказу Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н). Делается это в конце подготовительного и соревновательного периодов. Используя УМО, оценивают состояние здоровья и физического развития, влияние учебно-тренировочной работы на организм спортсмена. Обнаружив отклонения в здоровье, вносят коррекцию в учебно-тренировочный процесс, назначают лечебные и восстановительные мероприятия непосредственно перед соревнованиями; могут проводиться дополнительные обследования.

Совместная работа врача и тренера-преподавателя – основа эффективности учебно-тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (учебно-тренировочное занятие, отдых, питание, условия жизни, состояние мест занятий, личная гигиена и др.). В результате комплексно оценивается состояние обучающегося, определяется эффективность режима и методики учебно-тренировочного занятия, осуществляется качественное управление учебно-тренировочным процессом.

Комплексная методика обследования включает клинические данные плановых диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, лечебно-профилактической работы, восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки. Целесообразно проводить диспансерное обследование перед соревновательным этапом подготовки и после его окончания. При диспансерном обследовании проводится беседа с

обучающимся о перенесенных заболеваниях, режиме учебно-тренировочных занятий, о самочувствии; антропометрические измерения; осмотр врачами-специалистами; функциональные исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; лабораторные анализы крови и т. п. В заключении дается оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния, выявляются лимитирующие факторы, способные препятствовать повышению физических нагрузок и успешному выступлению в соревнованиях.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсменов до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

В современном спорте, восстановительные мероприятия являются одним из важных звеньев сложной цепочки учебно-тренировочного процесса, ведущей к высоким результатам. Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

К *педагогическим средствам* восстановления относится рациональное построение учебно-тренировочного процесса, предполагающее:

- ✓ соответствие учебно-тренировочной нагрузки функциональным возможностям обучающегося;
- ✓ рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- ✓ эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах учебно-тренировочного занятия;
- ✓ правильное сочетание работы и отдыха;
- ✓ введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- ✓ использование среднегорья в организации годового цикла подготовки;
- ✓ правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- ✓ рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами учебно-тренировочного занятия).

Медико-биологические средства восстановления:

Рациональное питание. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма обучающегося к выполнению учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после учебно-тренировочного занятия. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 минут после учебно-тренировочных занятий или перед сном. При объемных учебно-тренировочных занятиях аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (учебно-тренировочное занятие или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых учебно-тренировочных занятиях, целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач и в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам-преподавателям, категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Психологические средства восстановления условно подразделяются на *психолого-педагогические средства* (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и *психогигиенические* (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические рекомендации
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп УТ(СС), ССМ			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рационально	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция

	е построениетрениро вки и соответствие ееобъема и интенсивностиФСС П		
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка После восстановительной тренировки

III. Система контроля

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

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

На этапе начальной подготовки:

- ✓ изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ повысить уровень физической подготовленности;
- ✓ овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
- ✓ получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила;
- ✓ принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- ✓ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- ✓ изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- ✓ овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- ✓ изучить антидопинговые правила;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем году;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвёртого года;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- ✓ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- ✓ приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- ✓ овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- ✓ выполнить план индивидуальной подготовки;
- ✓ закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- ✓ показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- ✓ совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- ✓ выполнить план индивидуальной подготовки;
- ✓ знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- ✓ показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «кандидат в мастера спорта» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- ✓ достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- ✓ демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

3.3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Таблица №8

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						

1.1	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2	Бег 30 м, с высокого старта	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Бег 60 м с высокого старта	с	не более		не более	
			12,1	12,4	12,0	12,2
2.2	Тройной прыжок	см	не менее		не менее	
			330	270	360	360
2.3	Прыжок вверх с места, толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			10		12	

Таблица №9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Наклон вперед из положения стоя на полу касание, фиксация 2 сек	количество раз	не менее	
			1	
1.2.	Бег 30 м, с высокого старта	с	не более	
			4,9	5,1
1.3.	Бег 30 м, с хода	с	не более	
			4,6	4,8
1.4.	Бег 15 м, с высокого старта	с	не более	
			2,8	3,0
1.5.	Бег 15 м, с хода	с	не более	
			2,4	2,6
1.6.	Прыжок в длину с места	см	не менее	
			190	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег 10 м, с высокого старта	с	не более	
			2,2	2,3
2.2.	Бросок набивного мяча 1 кг	м	не менее	
			6	4
2.3.	Прыжок вверх с места, толчком двумя ногами	см	не менее	
			20	16
2.4.	Тройной прыжок	см	не менее	
			620	580

Таблица №10

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,0	2,2
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,5	8,5
1.3.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,5	4,8
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	180
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			31	27
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,2	2,5
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,0	7,4
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,6	9,5
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в коридор за 10 попыток	количество попаданий	не менее	
			6	5
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			11	8
2.7.	Удар головой на дальность	м	не менее	
			10	5
2.8.	Финты: игра 1x1 с разными заданиями для участников	количество успешных попыток	не менее	
			5	4

Таблица № 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,8	2,2
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,8
1.3.	Бег на 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,3	4,6
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	210
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,1	2,3
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,3	7,2
2.3.	Ведение мяча 3x10 м	с	не более	
			8,2	9,2
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			6	5
2.5.	Передача мяча в коридор за 10 попыток	количество попаданий	не менее	
			6	5
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12
2.7.	Удар головой на дальность	м	не менее	
			15	7
2.8.	Финты: игра 1x1 с разными заданиями для участников	количество успешных попыток	не менее	
			5	4

3.3.2. Уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»

Этап	период на этапах СП	Уровень спортивной квалификации
Учебно-тренировочный этап	до трех лет	-
	свыше трех лет:	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»
ССМ	до одного года	«второй спортивный разряд»
	свыше одного года	выполнение показателей соответствующих выполнению «второй спортивный разряд»
ВСМ	до одного года	«первый спортивный разряд»
	свыше одного года	выполнение показателей соответствующих выполнению «первый спортивный разряд», КМС, МС

IV. Рабочая программа

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

4.1.1. Программный материал спортивной подготовки для групп начальной подготовки Физическая подготовка, упражнения для ОФП

Виды физических упражнений для занятий по ОФП:

- ходьба (обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, в полуприседе и приседе, скрестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами, т.п.);
- бег (обычный, по прямой и дугам; змейкой; на носках- с высоким подниманием колен; широким шагом, мелким шагом, сочетанием шагов; с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками; в переменном темпе, замедляясь и ускоряясь; с подлезанием под палки; перепрыгиванием; прыжками; по кругу, в том числе взявшись за руки и т.п.; с изменением направления; и т.п.);
- прыжки (подскоки на носках, на одной, на двух ногах; подпрыгивая с подтягиванием бедер к груди; в глубину - спрыгивание с различной высоты без подскока после приземления и с подскоком; с прыжком вверх; с напрыгиванием на препятствие и с перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад; на двух ногах с продвижением вперед и т.п.).

Кроме перечисленных упражнений, предлагаются и другие упражнения, способствующие развитию отдельных сторон подготовленности:

Упражнения для развития и укрепления костно-мышечного аппарата:

В парах:

- а) стоя друг к другу лицом, стараться перетянуть одной рукой партнера на свою половину, держа его за руку;
- б) и.п. – руки в стороны. Партнер накладывает свои руки на руки партнера: опускание и поднятие рук с сопротивлением;
- в) и.п. – присед, ноги на ширине плеч, руки на поясе: вставание с сопротивлением партнера;
- г) передачи и броски набивных мячей малых размеров из различных исходных положений.

Подвижные игры– переноска небольших тяжестей (из различных исходных положений и в различных направлениях)

Тренеру-преподавателю: к проведению силовых упражнений надо подходить осторожно, так как при проведении упражнений, спортсмены могут выполнить далеко не все, поскольку у них нет достаточной общей физической подготовки и навыка выполнения упражнений в определенном исходном положении.

Упражнения для развития прыгучести

- Прыжки на одной и двух ногах на матах или песке.
- Запрыгивание с одной и двух ног на гимнастическую скамейку.
- Прыжки в высоту и глубину.
- Прыжки через футбольные мячи, расставленные на различном расстоянии друг от друга в различных направлениях. Выполнять на одной и двух ногах. Расстояние между мячами 30—35 см.

Упражнения для развития прыгучести проводятся следующим образом:

- прыжки на одной и двух ногах, в парах, когда каждый спортсмен соревнуется в своей паре на скорость и длительность выполнения;
- запрыгивание производить соревновательным методом между командами;
- прыжки через препятствия проводятся в форме эстафет.

На этапе начальной подготовки должны преимущественно использоваться нагрузки, способствующие разностороннему воздействию на организм юного спортсмена.

Объем специальной нагрузки ограничен, а величина его определяется главным образом временем, затраченным на ознакомление с элементами техники футбола. Необходимо чаще практиковать переключения с одного вида мышечной деятельности на другой. Пульс в покое 80-95 уд./мин., при нагрузке — 140-170 уд./мин.

Значительное внимание надо уделять воспитанию быстроты движений, поскольку в детском и подростковом возрасте имеются широкие возможности для воспитания этого важнейшего физического качества.

Быстрота (скорость)— способность преодолевать расстояние за минимально короткое время. При воспитании быстроты надо стремиться к максимальному увеличению темпа бега и частоты движений, не требующих больших мышечных усилий. Предпочтение следует отдавать естественным движениям. Каждое упражнение выполняется кратковременно (10-15 сек.) в виде нескольких серий, интервал отдыха 2-3 мин.

Воспитание быстроты идет больше за счет игр и игровых упражнений, которые требуют быстрой ответной реакции на какие-то противодействия, а также упражнения на воспитание стартовой скорости (20-25 м), дистанционной (40-45 м).

Важное значение имеет повторный бег с максимальной скоростью, выполняемый в виде эстафет на отрезках до 20 м. Кроме эстафет рекомендуется включать в занятия контрольные упражнения в беге на 10-15 метров.

На этом этапе быстрота воспитывается в тесной связи с ловкостью, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения.

Понятие «ловкость» в футболе включает в себя все полезные движения и комплекс движений, которые встречаются в игре, могут выполняться с мячом и без мяча, причем учитывается:

- способность игрока быстро изменять и приспосабливать движение в соответствии с требованиями неожиданно изменившихся обстоятельств в игре;
- способность овладевать новыми видами движений.

Методика развития ловкости:

- а) учить сложные в координационном отношении движения;
- б) учить изменять двигательную деятельность в зависимости от необходимости;
- в) развивать восприятие движений тела в пространстве (акробатика, батут);
- г) развивать чувство равновесия;
- д) развивать экономичность в работе мышц.

Упражнения для развития ловкости и быстроты:

- а) пробегание 5-10-метровых отрезков по сигналу, из различных стартовых положений;
- б) мяч у тренера-преподавателя, который подбрасывает его так, чтобы он ударился о землю 3 раза (спортсмены, расположенные в двух командах на расстоянии 5-7 метров одна от другой, должны быстро перебежать на сторону соперника и построиться в одну шеренгу);
- в) мяч у тренера-преподавателя, две команды на расстоянии 10 м от тренера-преподавателя. Когда тренер-преподаватель, держа мяч перед собой, отпускает его, тогда первые 2 человека стараются завладеть им;
- г) две команды. По сигналу спортсмены бегут к предметам (мячи, медицинболы, теннисные мячи и т.п.), расположенные от них на расстоянии 10-15 м, собирают их и, прибежав обратно, передают предметы партнерам, которые возвращают эти предметы обратно, и т.д.
- д) две команды. Перед первым лежат несколько мячей. По сигналу, надо быстро передать их стоящему сзади, а тот дальше. Затем повернуться и передать мячи в обратную сторону.

Тренеру-преподавателю: обучение направлено, в первую очередь, на развитие игровой ловкости. Упражнения и подвижные игры для развития быстроты и ловкости необходимо давать в сочетании с другими упражнениями, так как спортсмены в этом возрасте не могут длительное время выполнять одно и то же упражнение и быстро теряют к нему интерес.

Упражнения для развития гибкости:

- а) активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой;
- б) повторные пружинистые наклоны в сторону;
- в) использование энергии какой-либо части тела,
- г) активная помощь партнеру.

Специальные упражнения для развития гибкости обычно включаются в подготовительную часть любого учебно-тренировочного занятия. Кроме того, они должны применяться в самостоятельных занятиях. Такая двухразовая тренировка гибкости дает наилучший результат.

Выносливость

Общая выносливость играет вспомогательную роль в развитии всех физических качеств. Юный спортсмен должен иметь достаточно высокий уровень аэробной выносливости для того, чтобы успешно переносить А-островочные нагрузки и наиболее эффективно развивать скоростно-силовые качества.

При воспитании выносливости у спортсменов до 12-13 лет целесообразно включать в учебно-тренировочный процесс упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, ибо спортсмены в этом возрасте не способны к продолжительной работе высокой интенсивности.

Координация

Что касается вопроса двигательной, в том числе координационной готовности, то следует иметь в виду, что двигательные представления формируются по мере накопления двигательного опыта и фиксируются в долговременной памяти. Чем богаче двигательный опыт, тем вероятнее наличие в нем представлений необходимых при освоении нового действия, тем быстрее может сформироваться ориентировочная основа нового действия и соответствующий двигательный навык.

Координационная готовность — способность целесообразно строить и связывать воедино целостные двигательные акты (движения). Способность преобразовывать, изменять выработанные формы действий.

Методические приемы:

- а) введение необычных исходных положений;
- б) зеркальное выполнений упражнений;
- в) изменение скорость и темпа движений;
- г) усложнение координационных движений с помощью заданий типа жонглирования;
- д) изменение способа выполнения двигательного действия;
- е) усложнение действий добавочными движениями и комбинирование действий в непривычных сочетаниях (перед ударом – кувырок; перепрыгивание через барьер – удар по воротам и т.п.;
- ж) варьирование тактических условий (игра с разными соперниками);
- з) введение дополнительных объектов действий и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий (игра в 2-3 мяча, игра в четверо ворот и т.п.);
- и) изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение (квадраты разных размеров);
- к) направленное варьирование внешних отягощений;
- л) использование различных материально-технических и естественных средовых условий занятий для расширения диапазона вариативных двигательных навыков (игра на разных покрытиях).

Упражнения для развития координации:

А. Акробатические

- а) пять или шесть кувырков в группировке на определенное расстояние;
- б) сочетание кувырка с принятием основной стойки;
- в) серии кувырков (в каждой серии 2-4 кувырка) через плечо (правое, левое), вперед;
- г) кувырки в длину с заданием (на 5 матах сделать минимальное количество кувырков);
- д) кувырки назад в группировке;
- е) ходьба и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 см).

Б. Подвижные игры на ограниченной площади опоры

- а) «бой» на гимнастическом бревне (высота бревна более 50-60 см). Спортсмены садятся друг против друга (на одном бревне можно посадить одновременно две-три пары). В руках у каждого футболиста мяч в сетке. Каждый старается сбить соперника с бревна, а сам при помощи обманных движений удержаться на нем;
- б) «петушинный бой» на одной ноге. Спортсмены в парах, на ограниченной площади опоры, стараются столкнуть своего соперника и заставить его коснуться пола ногами.

Тренеру-преподавателю: известно, что спортсмены в этом возрасте, когда организм находится в стадии развития и совершенствования, слабо ориентируется в пространстве, поэтому тренеру-преподавателю необходимо учесть, что упражнения должны быть подобраны таким

образом, чтобы спортсмены смогли их выполнить (степень трудности) и носить определенный эмоциональный уровень.

Равновесие

Составной частью в координационные возможности человека входит чувство равновесия. Равновесие имеет три вида:

- статическое (микродинамическое),
- динамическое,
- балансирование без предмета или с предметом.

Статическое равновесие — сохранение позы в течение некоторого времени («ласточка», упражнения на бревне и т.п.).

Динамическое — как спортсмен выходит из позы и снова возвращается в нее. Большая роль в равновесии принадлежит зрительному и вестибулярному анализатору.

Упражнения для развития чувства равновесия:

- а) ходьба по доске, положенной на землю;
- б) ходьба по наклонной доске;
- в) влезание на стул и сплезание с него;
- г) ходьба по дощечкам, положенным на расстоянии 10 см одна от другой;
- д) перешагивание с ящика на ящик (различной высоты, на различном расстоянии друг от друга);
- с) ходьба по гимнастической скамейке;
- ж) ходьба на четвереньках по доске, положенной на полу по гимнастической скамейке;
- з) медленное, среднее, быстрое кружение на месте;
- и) ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием препятствий;
- к) ходьба по гимнастической скамейке на четвереньках с перешагиванием препятствий;
- л) перешагивание через рейки лестницы, лежащей на земле, поднятой на некоторую высоту;
- м) ходьба по кирпичикам, положенным на расстоянии 15-20 см друг от друга;
- н) ходьба по шнуру;
- о) стоя на месте, подняться на носки и постоять, сохраняя равновесие;
- п) остановка во время бега, присед, повернуться кругом и продолжить бег;
- р) во время бега, по сигналу, быстро встать на предмет (бревно, гимнастическую скамейку и т.п.), затем снова бег;
- с) ходьба по доске, скамейке, руки в стороны, на ладонях мячи;
- т) разойтись вдвоем на доске, скамейке;
- у) медленное кружение стоя на доске, скамейке;
- ф) стоять на узкой рейке, гимнастической скамейке, поднимая вперед, назад, в стороны то одну, то другую ногу;
- х) стоять на доске, скамейке, закрыв глаза;
 - ц) после бега, прыжков, приседаний сделать «ласточку»;
 - ч) кто кого толкнет с доски, скамейки, узкой рейкой ударом ладони об ладонь и т.п.

Подвижные игры

Особо следует остановиться на методике проведения различного рода подвижных игр. Игра — одна из основных форм деятельности юного спортсмена.

Подвижные игры — это игры, в которых для решения поставленных задач используются разнообразные двигательные действия в форме ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания, переноски предметов, приемов борьбы и других видов передвижения, преодоления препятствий и самозащиты.

Играющие руководствуются, в основном, непосредственным интересом к самому процессу игры или ее смысловому содержанию. Побуждающим мотивом обычно является возможность проверить свои способности, испытать силу, стремление пережить радостное чувство удовлетворенности, проявленной в игре активностью и достигнутыми успехами.

Специфика влияния игр на физическое развитие спортсменов заключается, прежде всего, в суммарном, общем влиянии выполняемых действий на мускулатуру. Однако игры не оказывают избирательного и точно рассчитанного по нагрузке воздействия на мышцы, суставы и внутренние органы. Невозможно осуществить ни специализированной качественной подготовки отдельных групп мышц, ни специального развития подвижности в суставах. Нельзя так же обеспечить постепенного развития органов дыхания и кровообращения. Решение подобных задач требует применения других, более строго регламентированных упражнений.

Спортсмены 7-9 лет отличаются особой подвижностью, постоянной потребностью к движению. Однако нужно помнить, что организм их не готов к перенесению длительной напряженности. Их силы быстро истощаются, но довольно быстро и восстанавливаются. Поэтому для них игры не слишком длительны. Они обязательно должны прерываться паузами для отдыха.

Для этого возраста еще не доступны игры со сложными взаимоотношениями между игроками. Их больше привлекают игры сюжетного характера. Действия в коллективе для них сложны, поэтому им больше нравятся игры с пробежками, увертываниями от водящего, прыжками, ловлей и бросанием мячей. В играх ловкость, быстрота, сила, выносливость развиваются комплексно и очень вариативно.

Аналогично идет процесс развития волевых качеств, причем создаются благоприятные условия для воспитания не только сильной, но и гибкой воли.

Элементарно-спортивные игры подразделяются на:

- Некомандные.
- Переходные к командным.
- Командные.

Некомандные игры — участники действуют в основном исходя из личных интересов и, как правило, в одиночку. Обычно эти игры лишены организованного сотрудничества, но элементы взаимопомощи в них имеют место. (Простые «пятнашки», «Пустое место» и т.п.). Они содействуют формированию индивидуального поведения в коллективе, самостоятельно ориентироваться, воспитывают волевые качества.

Переходные к командным — наряду с возможностью действовать в своих целях, имеется возможность не только оказывать помощь другим участникам игры, но даже вступать в некоторое, чаще всего временное, сотрудничество. Причем такая помощь связана со значительным риском для ее инициатора.

Эти игры воспитывают такое ценное качество, как стремление к взаимопомощи, приучают к разумному риску, преодолению эгоистических наклонностей, согласованию своих действий с действиями других.

Техническая подготовка на этапе начальной подготовки

Основные правила проведения занятий

1. Не спешить с переходом к изучению новых упражнений.
2. Не перегружать занятие новыми упражнениями.
3. Включать в занятие ранее изученные и прочно усвоенные элементы в новых сочетаниях и вариантах.
4. Повышать интенсивность и длительность выполнения упражнений.

5. Периодически объективно оценивать достижения спортсменов (нормативы, соревнования и т.п.).

6. Соблюдать правильные интервалы между занятиями.

В работе на этом этапе немаловажны складывающиеся взаимоотношения между тренером-преподавателем и спортсменами. Характер их взаимоотношений может иметь большое значение на последующих этапах процесса обучения.

Спортсмен чувствителен к отношению тренера-преподавателя, он воспринимает не только указания по ходу тренировки, но и заинтересованность тренера-преподавателя в его, спортсмена успехах, спортсмен ждет эмоционального соучастия тренера-преподавателя в своей учебно-тренировочной деятельности. Если тренер-преподаватель не замечает спортсмена, равнодушен к результатам его работы или ограничивается лишь официальной констатацией успехов и неудач, то интерес к тренировкам часто быстро падает и активность спортсмена снижается.

Техническая подготовка в возрастной группе 7-летнего возраста

Центральная задача — ознакомление с техническими приемами игры в футбол.

Техническая подготовка в возрастной группе 8-летнего возраста

Центральная задача - дать возможность юным футболистам проявить индивидуальные формы технического выполнения приемов, соответствующие их возможностям.

Вспомогательные задачи:

- дать характеристику теоретической основы технических приемов;
- нацелить юных футболистов на выполнение технических приемов в условиях игровых упражнениях и самой игры.

Начальное обучение носит форму ознакомления с техническими приемами и начинается с создания представления о них. С этой целью спортсменам объясняют назначение данного приема, и показывают его. Одновременно акцентируют внимание на наиболее важных деталях движения. Важно, чтобы спортсмены поняли, осмыслили материал.

Следует ознакомить со всеми техническими приемами. На этом этапе подготовки футболист сам выбирает (с помощью тренера-преподавателя), наиболее приемлемые для себя технические приемы, которые разучивает на занятиях.

Известно, что высокую технику, прежде всего характеризует ее рациональность. Выполнение отдельных приемов высокотехнического футболиста отличается уверенностью, непринужденностью, основное внимание его направлено не на само выполнение приема, а на решение тактической задачи. Поэтому, при обучении юных футболистов приобретению разнообразных двигательных навыков, совершенствованию чувства движений следует уделять большое внимание.

Изучение техники в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на детали выполнения технического приема. Главное — показ.

Хотя у юных спортсменов очень развито запоминание, на занятиях следует изучать не более 2-х приемов.

Учитывая, что новые двигательные навыки возникают на базе ранее освоенных, надо использовать естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов и способов.

Техническая подготовка в возрастных группах 9-летнего возраста

Решается основная задача данного этапа — создание у спортсменов целостного зрительного представления и двигательного ощущения выполняемого действия и его основных элементов.

При изучении техники в этой возрастной группе юных футболистов тренеру-преподавателю следует придерживаться такой последовательности:

1. Демонстрация (показ), рассказ.

В рассказе необходимо дать точное терминологическое наименование действия, сообщить сведения о его назначении и месте применения в игровых условиях, объяснить принципы выполнения. Рассказ должен быть четким, кратким и образным.

Показ должен быть образцовым по внешней форме, с необходимым воспроизведением временных, пространственных и силовых характеристик движения. Часто показ сопровождается пояснением, которое усиливает и углубляет его восприятие.

Показ должен выполняться квалифицированно, несколько раз. Рассказ и пояснения при показе должны быть краткими и понятными, с обращением внимания спортсмена на тот или иной элемент движения, при выполнении которого они делают больше всего ошибок.

2. Разучивание в целом, разучивание по частям. Разучивание следует начинать с разучивания в целом, затем исправлять при необходимости отдельные детали.

Нельзя оставлять ошибок без замечаний. При необходимости нужно давать подводящие упражнения, которые наиболее эффективны перед непосредственным разучиванием технического приема.

3. Повторение технического приема в различных упражнениях.

При повторении следует учитывать психологические особенности детского и юношеского возраста и разнообразить упражнения.

Определяя меру повторения, необходимо учитывать, что новые координационно-сложные упражнения быстро вызывают у юных футболистов утомление соответствующих нервных центров. Поэтому, на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений (2—3 серии по 8—10 повторений в каждой). Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха. В это время можно сделать замечания, внести поправки, уточнения, еще раз показать упражнение. Изучение нового материала продолжается в течение 3—5 последующих тренировок. Ни одно упражнение не должно выполняться небрежно. Небрежность на занятиях и тренировках повлечет за собой небрежность, несобранность и в игре.

Следует заметить, что предлагаемый в ряде методических пособий путь усложнения — начать выполнение каждого нового приема на месте — не всегда эффективен. Каждый прием спортсмен должен выполнить сразу же в движении (на месте его выполняют, когда создаются первичные представления). И только в тех случаях, когда делаются серьезные ошибки, нарушающие общую структуру движения, следует упростить условия его выполнения.

4. Выполнение технического приема на оценку.

Выполнение технического приема на оценку может проводиться в процессе обучения, причем оценка должна быть объективной. Надо поощрять соревнования не только среди футболистов всей группы, но и между двумя-тремя.

Работая над технической подготовкой в возрастных группах 9-летнего возраста, необходимо иметь ввиду еще ряд положений:

а) повторение изучаемых технических приемов должно происходить при малых и средних усилиях. Тренер-преподаватель должен решить самостоятельно, когда следует усложнить условия выполнения технического приема, или же переходить к изучению следующего в зависимости от усвоения учебно-тренировочного материала. К упражнениям, в которых технические приемы выполняются с предельными усилиями, следует переходить только тогда, когда прием или действие будут освоены в достаточной мере.

Особенно важно помнить, что количество повторений тех или иных физических упражнений, элементов техники должно быть таким, чтобы они выполнялись свободно, без лишних напряжений. При появлении хотя бы небольшой усталости, упражнение (с целью разучивания) должно быть прекращено.

б) для закрепления технических приемов, необходимо использовать и саму футбольную игру. Игры рекомендуется проводить с заданием, которое должно предусматривать частое применение изучаемого технического элемента.

Например, на занятии изучался удар внутренней стороной стопы. В игре возможно следующее задание: все передачи производить только ударом внутренней стороны стопы. После разучивания удара головой, можно в конце занятия проводить игру в ручной мяч без вратарей и мяч считать забитым только ударом головы, или все передачи делать только ударом головы.

в) в конце занятий по изучению технических приемов, с целью поднятия эмоциональности проведения занятий, необходимо проводить игровые упражнения. Содержание игровых упражнений тренер-преподаватель должен варьировать сам, в зависимости от подготовленности занимающихся и задач занятия.

г) эффект овладения техникой возрастает, если после серии частых занятий по повторению, сделать перерыв на 2—4 занятия.

д) очень важно постоянно работать над ошибками спортсменов. Для исправления ошибок тренер-преподаватель должен сам четко знать их причины.

Технические приемы:

Обучение на данном этапе начинается с изучения техники передвижения. Параллельно осуществляется знакомство с приемами техники владения мячом и с основными способами выполнения этих приемов.

Техника передвижения составляет основу (базу) футбола и входит в него как неотъемлемая составная часть. Она включает в себя группу приемов: бег, прыжки, остановки, повороты.

Бег — при обучении технике полевого игрока используют бег обычный (для выхода на свободное место, для преследования соперника и т.д.), спиной вперед, скрестным шагом и приставным.

Прыжки — в футболе выполняются толчком одной и обеими ногами; в игре применяются прыжки вперед, вверх, в стороны.

Остановки — выполняются прыжком и выпадом, и служат эффективным средством изменения направления движения.

Повороты — позволяют футболистам с минимальной потерей скорости менять направление движения. Выполняются переступанием или прыжком (в зависимости от ситуации — в стороны или назад).

Обучать технике передвижения следует с первых занятий, а дальнейшее совершенствовать — на протяжении всех этапов подготовки.

После освоения отдельных приемов и способов — отрабатывать возможные сочетания в игровой обстановке.

Упражнения по технике передвижения необходимо систематически включать в подготовительную часть учебно-тренировочного занятия, а при постановке спецзадачи — в основную.

Процесс обучения технике передвижения и совершенствование этого элемента игры тесно связан с воспитанием таких двигательных качеств как быстрота и ловкость, прыгучесть и скоростная выносливость.

При обучении технике передвижения используют:

1. Стартовые ускорения в беге по прямой, дугам, кругу и остановки.
2. Стартовые ускорения после поворотов и прыжков.
3. Стартовые ускорения из различных положений (с высокого и низкого старта, из полуприседа, сидя, из положения лежа и т.д.).
4. Бег в сочетании с прыжками.
5. Бег в сочетаниях с поворотом на 90, 180 и 360 градусов.
6. Прыжки:
 - на одной ноге вправо и влево с продвижением вперед и назад, с разной последовательностью;
 - попеременно на правой и левой ноге с продвижением в разных направлениях;
 - толчком обеих ног вправо и влево с продвижением вперед — назад, вправо - влево, с продвижением в разных направлениях.

Беговые и прыжковые упражнения выполняются в измененном ритме на размеченной (поперечными линиями с промежутками от 85 до 190 см) дорожке длиной 20—30 м. Короткие и длинные промежутки чередуются в разных вариантах: два коротких — один длинный, два длинных — три коротких и т.д. пробегая дистанцию необходимо наступать на поперечные линии.

1. «Ведение мяча»

Это основной прием владения мячом, который представляет собой сочетание бега (реже — ходьбы) и ударов по мячу ногой различными способами.

А) Начинать тренировку следует с ведения мяча по прямой носком, подъемом, затем внутренней и внешней стороной подъема, чередуя каждый последующий способ ведения с ранее изученным. При ведении мяча ногой, удары наносят в нижнюю часть мяча. Исходя из тактических задач, удары по мячу при ведении выполняются с разной силой. Если нужно быстро преодолеть значительное расстояние, то мяч отпускают от себя до 10—12 м.

При противодействии противника возникает возможность потери мяча, поэтому следует постоянно контролировать мяч и не отпускать его от себя дальше 1—2 метров. Нельзя не отметить при этом, что частые удары по мячу снижают скорость ведения.

Если же соперник атакует сбоку, необходимо наклонить туловище в сторону соперника, а мяч перевести под дальнюю от него ногу.

При ведении средней частью подъема и носком осуществляется преимущественно прямолинейное движение.

Ведение внутренней частью подъема дает возможность выполнить перемещение по дуге.

Б) Ведение внутренней стороной стопы позволяет существенно менять направление движения. Однако к ведению мяча внутренней стороной стопы следует приступать осторожно в связи со сложной структурой движения ног. Спортсмены при выполнении этого приема продвигаются вперед боком, сосредотачивая все внимание лишь на мяче.

В) Ведение внешней частью подъема можно считать наиболее универсальным, оно дает возможность выполнить прямолинейное перемещение, движение по дуге и с изменением направления.

Г) К ведению мяча по дугам, зигзагам с изменением направления следует приступать после того, как спортсмены хорошо освоили технику ведения мяча по прямой в сочетании со всеми способами.

2. «Остановка мяча».

Параллельно с тренировкой ведения мяча можно приступить и к тренировке остановок мяча, начиная с простейших (остановка мяча подошвой, внутренней стороной стопы), постепенно переходя к более сложным (подъемом, внешней стороной стопы).

А) Остановка мяча ногой (подошвой) осуществляется следующим образом: игрок мягко встречает мяч ногой, слегка согнутой в колене и вынесенной вперед (носок поднят, пятка опущена); туловище слегка наклоняют над мячом.

Если мяч опускается, прежде всего надо рассчитать место его приземления и остановить выставленной вперед ногой, слегка согнув ее в колене. Для полной остановки мяча носок опускают, прижимая мяч к земле. При неполной остановке мяча в момент соприкосновения с подошвой, останавливающую ногу немного поднимают — тогда мяч отходит несколько вперед или в сторону от ноги.

Б) Остановка внутренней стороной стопы мяча, катящегося навстречу: игрок поворачивает ногу носком наружу, вес тела переносит на опорную ногу; в момент соприкосновения с мячом ногу отводит немного назад, уступая движению мяча. Останавливающая поверхность приходится на середину внутренней поверхности стопы.

При остановке мяча, падающего сверху, расслабленную ногу следует отвести назад (если мяч опускается навстречу) или в сторону (если он опускается сбоку). Угол наклона туловища и останавливающей ноги изменяется в зависимости от высоты полета мяча. Если он падает под большим углом, останавливающую ногу сгибают больше и наоборот.

В) Остановку мяча внешней стороной стопы выполняют согнутой ногой, вынесенной впереди опорной; при приеме мяча ногу расслабляют.

Движение при остановке мячей летящих на уровне коленного сустава существенно не отличаются от движений при остановке катящегося мяча, однако нога, останавливающая низко летящий мяч, в подготовительной фазе сгибается в коленном суставе и поднимается до уровня мяча.

Высоколетающие мячи останавливаются в прыжке - толчком одной или двух ног выполняется прыжок вверх: останавливающая нога сильно сгибается в тазобедренном и коленном суставе, стопа разворачивается наружу.

Г) Остановка мяча серединой подъема.

Выставленная вперед нога встречает опускающийся мяч серединой подъема (ближе к пальцам), после чего вместе с мячом резко опускается на землю.

Остановка подъемом мячей, летящих с низкой траекторией: останавливающая нога, согнутая в тазобедренном и коленном суставе (примерно 90°), выносится вперед, носок оттянут вниз. В момент соприкосновения мяча и подъема (при большой скорости мяча — несколько раньше) выполняется амортизирующее движение назад; останавливающая поверхность приходится на среднюю часть подъема.

Обучать остановкам мяча туловищем, грудью, головой на первом этапе обучения не рекомендуется.

3. «Удары»

На протяжении всего учебно-тренировочного процесса и совершенствования удары по мячу составляют основу учебно-тренировочных упражнений.

Главной задачей при обучении ударам является задача поставить удар, т.е. научить бить сильно и точно из различных положений, а также научить дифференцировать силу удара по мере надобности.

Начинать обучение ударам ногой следует с простейших ударов, постепенно, по мере усвоения, переходя к более сложным.

Сначала разучивают удары по центру мяча, а затем переходят к «резанным» ударам. Самой типичной ошибкой при «центральных» ударах по мячу является недостаточно оттянутый носок стопы. Особое внимание следует обратить на выполнение последнего бегового шага перед постановкой опорной ноги — он служит подготовительной фазой удара, и во многом определяет успешность выполнения приема. Длина последнего шага превышает длину остальных на 30—50%. Акцент на увеличенный последний шаг (для этого можно использовать специальную разметку) позволяет избавиться от существенного недостатка в технике многих футболистов: преждевременного (без замаха) проявления усилий. Активный толчок при увеличенном последнем шаге вызывает значительный замах ударной ногой до момента постановки опорной и открывает возможность лучшего использования сил реактивности.

Основные задачи при отработке ударов (освоение основ техники, развитие сил и быстродействия, воспитание меткости) необходимо решать параллельно, поскольку одновременный акцент на разных качественных сторонах двигательного навыка дает больший эффект, чем акцент на каждой из сторон в отдельности.

Следует руководствоваться основным правилом, по которому перед ударом вес тела следует перенести полностью на опорную ногу, для выполнения сильного удара обеспечить максимальную амплитуду движения стопы. Если время для осуществления удара ограничено, то выполняют его с короткого замаха.

В момент удара все звенья бьющей ноги (бедро, голень, стопа) закреплены, таз несколько повернут (за исключением удара внутренней стороной стопы), благодаря чему в выполнении удара участвует не только стопа, но и все тело. Так как эта масса во много раз больше массы мяча, то и нога и туловище после нанесения удара не останавливаются, а продолжают движение вперед. Опорную ногу, слегка согнутую в колене, ставят чаще всего с пятки, и, по мере движения тела, переносят на всю ступню; затем, в момент отрыва мяча от стопы поднимаются на носок.

При ударе по мячу, катящемуся от игрока, опорная нога ставится сбоку — за мяч.

При ударе по мячу, катящемуся навстречу, опорная нога не доходит до мяча.

Если мяч катится сбоку (справа или слева), то рациональнее выполнить удар ближней ногой к мячу.

Во всех случаях, расстояние постановки опорной ноги зависит от скорости движения мяча и его необходимо рассчитать так, чтобы во время ударного движения мяч поравнялся бы с опорной ногой.

А) Удар носком

Опорную ногу ставят сбоку от мяча и несколько сзади него. Бьющую ногу, согнутую в колене в момент замаха, при соприкосновении с мячом почти выпрямляют. Носок ее приподнят вверх, опущенная вниз пятка почти касается земли. Бьющая нога выполняет удар по мячу в тот момент, когда начинается движение вверх, туловище наклонено вперед. Удар носком наносится в центр мяча. Если мяч надо послать верхом, то удар наносят ниже. Удар в край придает мячу полет по дуге вправо или влево.

Б) Удар внутренней стороной стопы

Удар осуществляют ногой, развернутой носком наружу. Опорную ногу, согнутую в колене, ставят несколько сбоку от мяча; бьющую ногу, слегка согнутую в колене, поворачивают в тазобедренном суставе наружу. Удар выполняют с небольшим замахом и резким движением напряженной ногой с закрепленным голеностопным суставом.

Носок стопы несколько приподнят. Удар выполняется серединой внутренней поверхности стопы. Положение ноги во время удара сохраняется и во время проводки.

В) Удар серединой подъема (прямым подъемом)

С последним шагом разбега опорную ногу, слегка согнутую в колене, ставят на линию мяча, несколько сбоку от него (примерно в 15 см). Бьющую ногу, находящуюся сзади согнутой в колене, резко посылают к мячу. В момент удара колено бьющей ноги должно быть над мячом. Удар выполняется серединой подъема с максимально оттянутым вниз носком.

Чтобы мяч полетел низко, тело игрока в момент удара наклонено вперед (голова должна быть над мячом или несколько впереди него).

Высота полета мяча и правильность удара зависят от положения опорной и бьющей ноги (большого или меньшего сгибания в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах), а также от положения туловища и точки нанесения удара. Нанесение удара серединой подъема не в центр мяча, придаст ему вращение вперед-вправо или вперед-влево.

Г) Удар внутренней частью подъема.

Этот удар наносят частью стопы, прилегающей к большому пальцу и несколько выше. Разбег при выполнении удара производится обычно под углом 45° по отношению к мячу и цели. Согнутую ногу (опорную) ставят несколько позади и сбоку мяча, а бьющую отводят при замахе назад и несколько внутрь. Туловище во время удара правой ногой отклоняют влево, а при ударе левой — вправо. Удар может быть произведен как с прямого разбега, так и под углом к направлению полета мяча.

Чтобы мяч полетел низко, надо в момент удара колено бьющей ноги вывести вперед, оттянуть стопу вниз и ударить в среднюю часть мяча.

Внутренней частью подъема, посылают так называемые «крученые мячи». При выполнении такого удара бьющая нога наносит удар в край мяча и делает «проводку» в направлении его полета и в сторону опорной ноги.

Д) Удар внешней частью подъема

Удар выполняется частью стопы, прилегающей к мизинцу. Опорную ногу ставят сбоку от мяча и несколько сзади. Бьющей ногой делают замах, туловище наклоняют вперед так же, как при ударе серединой, подъема, а стопу с оттянутым носком поворачивают внутрь. Высота полета мяча зависит от точки соприкосновения с мячом и положения опорной и бьющей ноги.

Е) Удар по мячу головой (с 8-9 лет).

Удар выполняется без прыжка и в прыжке, лбом и боковой частью головы.

Удар по мячу, летящему навстречу, без прыжка, выполняется следующим образом: ноги ставят в положении шага и сгибают в коленях; туловище вместе с головой отклоняется назад; вес тела полностью переносится на ногу, находящуюся сзади, руки, согнутые в локтях, перед грудью.

Удар осуществляют, резко выпрямляя стоящую сзади ногу, и одновременно делают движение туловищем вперед. В конечной фазе делают резкое движение головой в шейной части, усиливающее удар, добавляется рывковое движение руками назад.

При ударе по мячу, летящему, например, слева. Делают шаг правой ногой вперед-вправо и, сгибая ее в колене, переносят на нее вес тела, поворачивая туловище влево-назад, затем наносят удар лбом.

При ударе боковой частью головы мяча, летящего справа, туловище отклоняют, а вес переносят на согнутую левую ногу. Удар выполняют резким разгибанием левой ноги, делая туловищем движение навстречу мячу. В последний момент резким движением наносят удар по мячу боковой частью головы. В момент удара вес тела переносят на правую ногу.

Удар серединой лба в прыжке выполняется при отталкивании вверх одной или двумя ногами. Руки, несколько согнутые в локтях, энергично движутся вверх до уровня груди, что способствует увеличению высоты прыжка.

Непосредственно после отталкивания, туловище отклоняется назад (замах). Ударное движение начинается в момент (или несколько раньше) достижения наивысшей точки прыжка. Удар необходимо выполнить в наиболее высокой точке прыжка и в момент прохождения туловищем и головой фронтальной плоскости.

При ударе с поворотом в прыжке сразу же после отталкивания тело поворачивается в сторону удара, а туловище одновременно отклоняется назад. Дальнейшие действия схожи с ударом серединой лба в прыжке.

4. «Вбрасывание мяча из-за боковой линии»

Исходное положение — стойка ноги врозь (на ширине плеч) или в положении шага. Руки мячом, несколько согнутые в локтевых суставах, поднимаются вверх — за голову. Туловище отклоняется назад, делается замах руками, ноги сгибаются в коленном суставе, вес тела назади расположенной ноге (при положении шага).

Рабочая фаза — бросок, начинается энергичным выпрямлением ног, туловища, рук и завершается кистевым усилием в сторону вбрасывания.

Завершающей фазой может быть и падение. Вслед за вбрасыванием, которое выполняется после прохождения туловищем фронтальной плоскости, продолжается движение вперед-вниз. Руки обгоняют туловище, и игрок приземляется на руки, которые, сгибаясь, амортизируют падение. Для увеличения дальности броска, иногда используют вбрасывание с разбега. Разбег способствует предварительному наращиванию скорости тех звеньев, которые участвуют при вбрасывании.

Тактическая подготовка на этапе начальной подготовки

Тактическая подготовка с 7 лет

В этот период нет никакой речи о тактике, ни о каких взаимодействиях с партнерами. Необходимо нацеливать футболистов лишь на одно — забить мяч в ворота соперника и сделать это как можно чаще.

В этот период игра сама развивает способности и привычку к футболу, интерес к игре, а это и является одной из основных задач в период начальных занятий. Нельзя отнимать у детей радость участия в самой игре.

Тактическая подготовка с 8 лет

Особое место в процессе подготовки юных футболистов должно быть отведено воспитанию «тактической грамотности» футболистов.

Цель тактической подготовки — дать новичку-футболисту те знания и умения, привить такие навыки и качества, которые способствовали бы успешной его деятельности в постоянно меняющихся условиях игры.

Тактическое мастерство футболистов заключается в умении находить в течение игры наиболее эффективные способы решения постоянно и неожиданно возникающих игровых ситуаций.

На начальном этапе подготовки, когда футболисты только осваивают азы тактики, первостепенная задача тренера-преподавателя — научить их ориентироваться и взаимодействовать в парах и тройках. Для этого следует широко использовать не только игру в футбол, но и подвижные игры, и другие спортивные игры и упражнения:

а) — подвижные игры, близкие футболу по характеру игровой деятельности, например:

- «Пустое место» - Футболисты выстраиваются в круг, руки за спиной. Назначается ведущий. По сигналу тренера-преподавателя, он бежит с внешней стороны круга и касается рук одного из партнеров. Игрок, которого коснулся ведущий, бежит по кругу в обратную сторону, стремясь быстрее ведущего занять свободное место. Футболист, не успевший занять свободное место, становится водящим, и игра начинается заново.

- «Салки» — Футболисты разбредаются по площадке. Назначаются два ведущих, которые ловят их. Игроки убегают от ведущих, увертываясь, применяя обманные движения. Смена водящих — по сигналу тренера-преподавателя.

- «Попрыгунчики» — для игры чертится круг диаметром 5—8 м. Футболисты располагаются за кругом, в центре — ведущий. Игроки прыгают по кругу, впрыгивают в него (на одной или двух ногах), выпрыгивают, а ведущий старается их осалить. Осаленный игрок становится водящим. Игра останавливается по сигналу тренера-преподавателя.

б) — баскетбол и ручной мяч (по упрощенным правилам),

в) — ведение мяча с остановками по зрительному сигналу,

г) — передача мяча в парах и тройках на месте и в движении,

д) — игра в парах на малой площадке взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводка, отбор мяча) с участием двух-трех пар,

е) — упражнение 2х1, с задачей выбрать место для получения мяча (открывание),

ж) — то же с задачей закрыть игрока,

з) — упражнение 2х1, 3х1, 4х1, 5х1 с задачей отобрать мяч,

и) — игра 2х2 с одним нейтральным игроком, со взятием ворот на малой площадке (20х15); нейтральный играет за команду, владеющую мячом,

к) — игра 3х3 и 4х4 (без вратарей) на малой площадке (30х20) со взятием ворот.

Дальнейшее обучение тактике футбола, а затем и перехода к игре 9х9х, 11х11 проходит более успешно, если игроки уже имеют определенную теоретическую подготовленность. Теоретические занятия расширяют кругозор, позволяют лучше осваивать индивидуальные, игровые и командные тактические действия. Однако игроки должны самостоятельно решать возникшие в ходе игры тактические задачи. Поэтому тренеру-преподавателю следует чаще предлагать ребятам решать задачи в простейших, наиболее часто встречающихся игровых ситуациях, изображенных на макетах, что создает у юных футболистов образные представления, способствует закреплению пройденного материала и развитию мышления. Освоению тактики футбола помогают хорошие знания правил игры. Незнание правил часто приводит к конфликтным ситуациям на поле, что усложняет обучение тактике.

Не следует забывать, что для молодых игроков конечный результат не должен иметь первостепенного значения. Постоянные сравнения результатов отодвигают тренировку на второй план. И как следствие — нет заметного прогресса после определенного возраста, и растет травматизм.

Когда юные футболисты освоят игру в тройках, следует переходить к изучению тактики 6х6. Она требует определенного расположения игроков в зонах защиты, полузащиты, нападения, распределения обязанностей между ними, четкого взаимодействия.

Рассмотрим, как пример, тактическую схему при расположении игроков (6х6) по схеме 1х3х2. Игроки обороны располагаются треугольником, вершина которого обращена к своему защитнику. Центральный защитник (1) находится несколько сзади полузащитников (2, 3, 4), с таким расчетом, чтобы в случае необходимости подстраховать любого из них. Нападающие —

правый (5) и левый (6) выдвигаются вперед и играют в основном на полуфлангах (инсайдами) и в центре, иногда, для развития атаки отходят назад.

Полузащитники переходят от обороны к атаке отбирая мяч у соперника или получая его от защитника и передавая мяч нападающим или друг другу, осуществляют ведение мяча с применением обводки, открывания на свободное место.



Потеряв мяч в зоне соперника, игроки нападения должны сразу же вступать в борьбу за мяч и попытаться отнять его или помешать свободной организации атаки на свои ворота. Если это не удастся, один из нападающих преследует атакующего соперника до тех пор, пока тот не встретит противоборства полузащитников. При атаке соперника правым флангом первым вступает в борьбу левый нападающий, слева — правый нападающий. Центральный полузащитник действует согласно игровой ситуации.

При расположении игроков по схеме 1x2x1x2, два защитника, правый (2) и левый (4) располагаются перед своей штрафной площадью; несколько впереди по центру занимает место полузащитник (3). Нападающие (5 и 6) действуют впереди как при схеме 1x3x2. Функции защитников и полузащитников несколько изменяются.



Атакующего соперника с мячом встречает и сдерживает полузащитник (3). Не давая обвести себя, он вынуждает соперника передать мяч или вести его по флангу. В это время крайний защитник выбирает удобную позицию и вступает в единоборство за мяч. Овладев мячом, крайний защитник начинает атаку, прибегнув к дриблингу или передаче.

При расположении игроков по схеме 1x2x2x1, зоны действия защитников (1, 2 и 4) остаются теми же, что и при схеме 1x2x1x2, а зоны действия полузащитников (3 и 6) и нападающего (5) существенно иные.

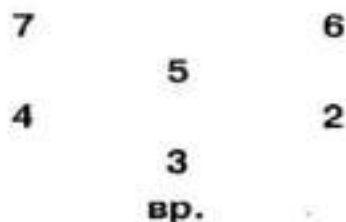


Полузащитники (3 и 6) располагаются вблизи флангов центральной зоны, вперед выдвигается центральный нападающий (5). Расположение игроков создает хорошие возможности для быстрой атаки. Потеряв мяч в зоне соперника, полузащитники (3 и 6) быстро отходят назад и вступают в борьбу за мяч на своей половине поля. Их подстраховывают защитники. Правый защитник (2) страхует правого полузащитника (3), левый (4) — левого (6).

При атаке соперника левым флангом, первым начинает борьбу за мяч правый полузащитник (3), на помощь ему приходит правый защитник (2), которого, в свою очередь, подстраховывает центральный защитник (1). При атаке соперника правым флангом оборона

разворачивается влево: вступает в борьбу левый полузащитник (6), затем левый защитник (4) и последним центральный защитник (1). Завладев мячом, игроки обороны должны быстро перевести его на противоположный фланг свободному полузащитнику для развития атаки или отдать центральному нападающему для индивидуального прохода к воротам соперника.

При игре 7х7 могут быть так же различные схемы взаимного расположения игроков, а значит и несколько иные обязанности, например 1х3х1х2:



Другая схема 1х3х2х1



Следующая схема 1х4х1х1



Тактическая подготовка с 9-летнего возраста

Подготовка тактике в данном возрасте проводится с учетом следующих положений:

- а) Продолжение индивидуальных тактических действий в несколько усложненных условиях;
- б) Изучаются простейшие групповые тактические действия (передачи мяча в парах, тройках стоя на месте; передачи в парах с продвижением по прямой и изменением направления)
- в) Игры в футбол в ограниченных составах 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35,5 м.

В учебно-тренировочных занятиях уже можно вводить командные игры с постановкой более сложных задач для их участников.

Командные игры — игры, в которых играющие разделены на 2 группы, противодействующие друг другу. Деятельность всех членов команды подчинена, главным образом, интересам коллектива. Огромна их воспитательная роль. Эти игры характеризуются высокой интенсивностью соревновательной борьбы, сильным эмоциональным возбуждением игроков, что

связано как с трудностями борьбы, так и с обостренным чувством ответственности каждого за результат своих действий.

Тактическая подготовка начинает постепенно носить все более глубокий и сложный характер. В теоретическом аспекте тактическая деятельность футболистов — это решение оперативных задач, возникающих в процессе взаимодействия с партнером и в противоборстве с соперником.

В процессе подготовки к тактике необходимо добиваться органического единства тактики и техники. Иными словами, под тактической подготовкой необходимо подразумевать совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревнования и развитие специальных способностей, определяющих эффективность решения этих задач.

Очень важно, с первых же занятий воспитывать у юных футболистов самостоятельность, быстроту ориентировки и творческую активность. Следует подбирать упражнения, при выполнении которых занимающиеся вынуждены осмысливать обстановку, принимать определенные решения, обобщать свои действия, оценивать их.

Тактическую подготовку можно условно разделить на несколько этапов.

Первый этап должен быть направлен на развитие у спортсменов качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий.

Индивидуализация тактической подготовки не только одно из средств спортивного совершенствования, но и первый этап обучения тактике. Только после прохождения этого этапа тренер-преподаватель должен переходить к обучению групповой и командной тактике игры.

Тренеру-преподавателю необходимо в каждом игроке воспитывать и развивать комплекс психических качеств, который позволял бы последовательно решать задачи тактической подготовки.

Тренер-преподаватель должен заботиться о воспитании правильного понимания существа игры, не оставлять без внимания каждое неправильное решение, давать оценку выполненному действию. Поэтому основная направленность содержания каждого занятия — освоение и накопление опыта ведения игры.

Следует широко использовать на учебно-тренировочных занятиях постановку задач и их игровое решение в игровой и соревновательной формах, не бояться отказываться от строго официальных форм общения со спортсменами, если это не вызвано спецификой ситуации урока.

В игре наиболее существенными являются взаимоотношения:

- а) соревновательной борьбы,
- б) игрового сотрудничества.

В результате проявления этих взаимоотношений, процесс игрового взаимодействия приобретает изменчивый характер. Постоянно и часто неожиданно создаются новые условия, возникают новые ситуации и задачи игровой деятельности. В соответствии с этим приходится менять характер и приемы осуществления требуемых действий.

4.1.2. Программный материал спортивной подготовки для групп учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

1. Общая физическая подготовка.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед.

Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега,

подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

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

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (обычного – на бег спиной вперед, боком приставным шагом, прыжками и т.д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе. Для вратарей: рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Техническая и тактическая подготовка на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

Техническая подготовка учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-2 годов подготовки.

Техника передвижения. Различное сочетание приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

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

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

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

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков

противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом, остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

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

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

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом ногой» с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру. Финты «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнером с пропуском мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Тактика нападения.

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

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

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

Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

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

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

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

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

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

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

Тактика защиты.

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

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

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

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

Тренировочные игры.

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

Техническая подготовка учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-4 годов подготовки.

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

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

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

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

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

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

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

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

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

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

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

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

Тактика нападения.

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

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

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

Тактика защиты.

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

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

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

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

Тренировочные игры.

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

Техническая подготовка учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 5 года подготовки.

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

Удары по мячу ногой. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений остановка (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

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

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

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

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

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

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

Техника игры вратаря. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Совершенствование тактическим способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

Групповые действия. Совершенствование слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющих игроков.

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

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

Тренировочные игры.

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

4.1.3. Программный материал спортивной подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

Общая физическая подготовка.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства физическая подготовка имеет более выраженную специальную направленность, чем на предыдущих этапах.

Завершение формирования организма позволяет в значительной степени приблизить подготовку футболистов юных спортсменов к подготовке взрослых игроков, однако функциональные возможности юношей составляют примерно лишь 70—80% возможностей взрослого.

Занятия по физической подготовке и в этом возрасте должны проходить эмоционально и интересно.

Возросший уровень развития функций и систем организации позволяет сделать акцент на развитие таких качеств, как выносливость, сила. В то же время в связи со снижением у юных футболистов прироста показателей быстроты, ловкости, гибкости, необходимо продолжать совершенствование этих качеств за счет подбора адекватных средств. На этом этапе в качестве основных средств воспитания ловкоститоже применяют упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, из подвижных и спортивных игр. Но сложность этих упражнений более высока, а содержание постоянно меняется за счет введения новых элементов. Например, элементами новизны в ударах по мячу ногой могут быть: резаные удары внутренней и внешней частями подъема, передачи мяча под удар на более высокой скорости, увеличение расстояния до цели, усложнение траектории мяча (летающего, падающего, прыгающего) и т.п.

Основной задачей силовой подготовки является укрепление мышечных групп всего двигательного аппарата футболистов, воспитание умения проявлять основные мышечные усилия, а так же формирование способности рационально использовать мышечную силу в различных условиях.

Все более значительное место следует отводить силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на группы мышц, структурно важных для проявления усилий в футбольной деятельности.

В занятиях с группами 17—18 лет не должна прекращаться работа над укреплением мускулатуры всего тела.

К основным методам воспитания мышечной силы для спортсменов этой возрастной категории относятся:

А - метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего веса;

В - метод однократного и повторного выполнения силового упражнения с отягощениями околопредельного и предельного весов (метод максимальных усилий);

С - метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения (метод динамических усилий);

Д - метод повторного выполнения статического силового упражнения.

Основным методом является метод «А».

Уже с 15 лет ежедневно в течение получаса необходимо заниматься атлетической подготовкой с легкими гантелями и набивными мячами. Упражнения направлены главным образом на развитие силы мышц ног, туловище и рук. Силовая подготовка должна стать непременной частью каждого занятия по общей физической подготовке. В этом случае силовую работу следует планировать в конец занятия. В ходе тренировок не следует пренебрегать отработкой приемов физической (силовой) борьбы за мяч. Хорошая игра для этого — упражнение один на один в течение 45 секунд с взятием малых ворот. Этот вид упражнения не только дает возможность отработать приемы силовой борьбы, но и помогает вырабатывать анаэробную выносливость. На этом этапе уделяется большое внимание развитию групп мышц несущих основную нагрузку.

Для развития различных силовых и скоростно-силовых качеств применяют различные упражнения и методы. Например, овладеть спортивным дриблингом или сильным резаным ударом весьма трудно без достаточного развития скоростно-силовых качеств.

Поэтому важной задачей является воспитание скоростно-силовых качеств у футболистов. Оно осуществляется главным образом путем применения скоростно-силовых упражнений, при выполнении которых сила достигает максимума преимущественно за счет увеличения скорости сокращения мышц.

К таким упражнениям относятся бег на короткие дистанции, прыжки, метания, упражнения с отягощениями относительно небольшого веса.

Целесообразно использовать физические упражнения, структура которых близка к технике выполнения упражнений свойственных футболу.

Следует сочетать воспитание быстроты и силы с совершенствованием в технике, используя сопряженный метод тренировки.

К основным методам воспитания скоростно-силовых качеств относятся:

- метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения;
- метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями малого и среднего весов;
- метод упражнения, выполняемого при смешанном режиме работы мышц.

Наибольший эффект при воспитании скоростно-силовых качеств футболистов может дать комплексное использование методов максимальных усилий (штанга большого и предельного весов), повторного поднимания штанги при умеренных и небольших весах отягощения.

Метод Мх усилий для развития силы

Величина нагрузки - Мх

Кол-во повторений – 1-5 раз.

Темп упражнений - медленный, скорость движения плавная.

Отдых - более 2-х минут.

Этот метод приводит преимущественно к развитию абсолютной силы и является основой для роста скоростных способностей силы (скоростно-силовых качеств).

Наиболее эффективным средством развития «взрывной силы» ног являются многократные прыжки, соскоки и подскоки;

- прыжки и подпрыгивания на одной ноге, другой, обеих, с ноги на ногу;
- прыжки с подпрыгиванием на высоту 30—100 см на одной или на двух ногах;
- прыжки на песке, опилках, спец. травяном газоне и т.п.;
- с нагрузкой (медицинболы, пояса и т.п.);
- прыжки через препятствия;
- прыжки на склон под углом 30°, со склона под углом 5-10°;
- прыжок-соскок и подскок (без промежуточного прыжка).

Метод повторной работы (для воспитания Мх и быстрой силы) 90-100% от Мх. Три варианта:

1. Исходное отягощение допускает в серии 8 повторов. Время пауз 120". Время пауз и вес отягощений стандартны. Цель — уменьшение времени на выполнение в круге за счет быстроты выполнения серий. Получаем скоростно-силовую работу, т.е. прибавку в быстрой силе.
2. Время стандартно от 10"—15", отягощение в первом занятии 50% от Мх. Увеличиваем отягощение от 60 до 80%, а потом идем обратно (по дням занятий). Пауза между упражнениями 90"—180". Цель — увеличение числа повторов в стандартное тренировочное время.
3. Отягощение 80—90%. Затем отягощение увеличивается по 5% и через несколько занятий доводим до 100%. Количество повторений соответственно уменьшается 8- 6-4-2, затем наоборот. Пауза 80"—180".

Упражнения для развития скоростной силы:

- эстафеты с подбрасыванием и ловлей медицинболов;

- упражнения с гантелями в движении и на месте;
- упражнения с нагрузкой в руках (15—20 кг);
- бег вверх по склону в 10—20°, 3—5';
- спринтерские упражнения с медицинболами в парах со стартами, обманными движениями, изменениями направления и положений, поворотами.
- спортивные игры с контролем мяча и единоборствами,
- игра на льду.

Круговая тренировка (развитие взрывной силы)

Программа № 1

На отрезке 10—20 м. Повторение 1—2 раза. Серий 1 -3,отдых между сериями 3-5

1. Прыжки на одной ноге (левая; правая);
2. Прыжки на одной ноге в сторону;
3. Прыжки на двух ногах вперед;
4. Прыжки с ноги на ногу с высоким подниманием колен;
5. Прыжки с ноги на ногу из стороны в сторону (конькобежный);
6. Прыжки с ноги на ногу из стороны в сторону с глубоким приседом;
7. Ходьба в глубоком приседе с изменением направлений (корпус прямо);
8. Прыжки «лягушка».

Программа № 2. Вдвое группы. С грузом и без груза. 6-12 скамеек, 10 матов, блины 15-20 кг, набивные мячи. Повторение — 2 раза.

1серия.

1. Прыжки боком через скамейки на одной ноге (без междускока), обратно бег по мату с кувырками (повторение — спринт при возвращении);
2. прыжки через скамейку на двух ногах (можно с междускоком), обратно спринт;
3. прыжки через скамейку, ноги вместе (без междускоками), обратно — бег с кувырками; при повторе — спринт. 5' —отдых.

2серия.

1. Прыжки через скамейку лицом вперед. Обратно спринт.
2. Прыжки через скамейку с ноги на ногу, обратно бег по матам с кувырками. При повторе — спринт. Отдых 3'.

3серия.

Груз 15—20 кг; набивные мячи.

1. Прыжки боком через скамейку, ноги вместе (с междускоком). Обратно — бег по матам с кувырками. При повторе — спринт;
2. То же самое, но без груза;
3. Прыжки боком через скамейку на одной ноге (с грузом). Обратно — бег по мату с кувырками. При повторе то же самое, но без груза, и спринт;
4. Прыжки боком через скамейку, ноги вместе с грузом. Обратно — бег по мату с кувырками. При повторе — спринт. 5' отдых.

Круговая тренировка (развитие скоростной силы)

Кол-во кругов — 3. Продолжительность упражнения — 30". Отдых между кругами — 1*. Станций — 5. Темп — Мх.

1. Наклоны вперед из положения лежа на спине. Ноги фиксированы;
2. Прыжки ноги вместе (колени к груди);
3. Бег на ловкость с обманными движениями, остановками;

4. Обманные движения;

5. Слалом.

Круговая тренировка (интенсивный метод с интервалами) — развитие скоростной силы.

Кол-во кругов - 3, продолжительность упражнения 15"-30", отдых между упражнениями - 30",
отдых между сериями - 5', количество станций - 11. Темп выполнения упражнений - Мх.

1. Наклоны вперед и поднимание ног в положении лежа.

2. Акробатические упражнения на матах.

3. Обманные упражнения на месте (прыжки в сторону, выпады, приседания и.п.)

4. Попеременное приседание на одной ноге.

5. Обманные движения (финты без мяча).

6. Бег на месте с подниманием колен,

7. Бег по кругу с обманными движениями,

8. Впрыгивание на ящик (Н 60—70 см); соскок и подскок как можно выше.

9. Вис на согнутых руках на перекладине.

10. Ходьба сидя на корточках.

11. Наклоны вперед из положения лежа. К моменту окончания футбольной школы выпускники по ряду показателей должны практически достигать уровня игроков команды мастеров. В первую очередь это относится к скоростным и скоростно-силовым качествам.

В этом периоде значительно расширяется диапазон средств, направленных на совершенствование быстроты на повышение скоростных возможностей.

Применяют эти средства в условиях, максимально приближенных к игровым.

Для совершенствования скоростных качеств рекомендуется систематически использовать (наряду с ранее применявшимися) и такие средства как бег по наклонной дорожке (вверх и вниз), бег и игровые упражнения в экипировку с отягощениями, утяжеленные щитки, пояса и др. В качестве средств необходимы и упражнения, структура которых близка к технике выполнения движений футболиста мячом и без мяча.

Развитие этих качеств направлено на укрепление мышц всего двигательного аппарата, на выработку умения проявлять скоростно-силовые качества при совершенствовании технических приемов, а также при ведении единоборств с противником.

Упражнения самые разнообразные: удары на силу и точность; единоборства за мяч с сопротивлением партнера, с дополнительным отягощением и др.

В случае необходимости подбирают упражнения, направленные на совершенствование групп мышц, отстающих в развитии плечевого пояса, задней группы мышц бедра. Можно применять в тех же целях упражнения со штангой, гириями, гантелями.

Однако чрезмерное увлечение этими средствами может отрицательно сказаться на совершенствовании двигательных навыков, вызвать ухудшение внутримышечной координации.

Кроме этого, необходимы систематические упражнения, помогающие совершенствовать максимальную частоту движений. Быстрота и частота движений, способность поддерживать их максимальный темп достигают близких к предельным значениям.

Основные средства развития скоростно-силовых способностей— прыжки в длину и высоту, многоскоки, выпрыгивания толчком одной и обеих ног после короткого рывка, а также метания, упражнения с относительно небольшим отягощением, выполняемые в быстром темпе, специальные упражнения с мячом (удары ногой и головой, вбрасывания и др.). Особый акцент делается на развитие «взрывной» силы ног.

Кроме метода повторного выполнения упражнений, шире, чем на этапе углубленной специализации, используется «сопряженный метод».

Целесообразно проводить скоростную тренировку в тесной связи с технико-тактической подготовкой, чтобы добиться стабилизации и совершенствования скорости передвижения с мячом.

Различное направление скорости требует прежде всего устранения факторов, снижающих ее. Первый фактор — тормозящее действие мышечных групп - антагонистов. Вот почему так необходимо владение техникой движения.

Прежде, чем «освоить» максимальную скорость, футболист должен как следует отработать свою технику на средней или близкой к максимуму скорости, чтобы избежать вредного мышечного напряжения.

Секрет скорости заключается в умении выполнять определенные движения в как можно более расслабленном состоянии, т.е. стараться сознательно расслаблять все мышцы, не участвующие в беге. Надо помнить, что если хотите бегать быстрее — надо научиться ходить быстрее, расслабляя мышцы.

Тренировке на скорость движения не должны предшествовать никакие утомительные упражнения. После разминки нужно немедленно переходить к максимально интенсивным упражнениям по наращиванию скорости.

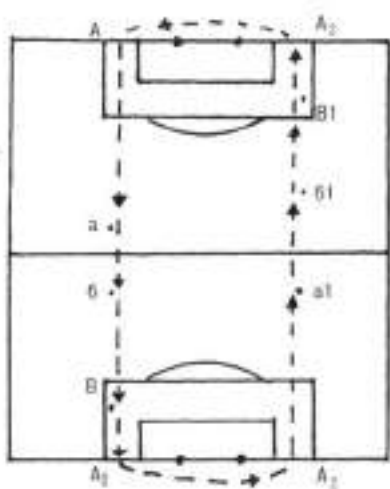


Рис. 1

Упражнения для развития скорости

№ 1. Выполняется группами по 2—3 человека (рис. 1). От «А» до «а» — медленный бег — 40 метров;

От «а» до «б» — постепенное (8") ускорение;

От «б» до «в» — максимальная скорость (8"); От «в» до «А» — до лицевой линии сброс скорости проход до «А»;

От «А» до «а» — медленный бег;

От «а,» до «б,» - ускорение (8");

От «б » до «в.» - максимальная скорость (8); От «в » до «А3» - сброс скорости до лицевой линии, проход в точку «А».

Все упражнения длятся минуты. на три минуты. Повторение 6—8 раз.

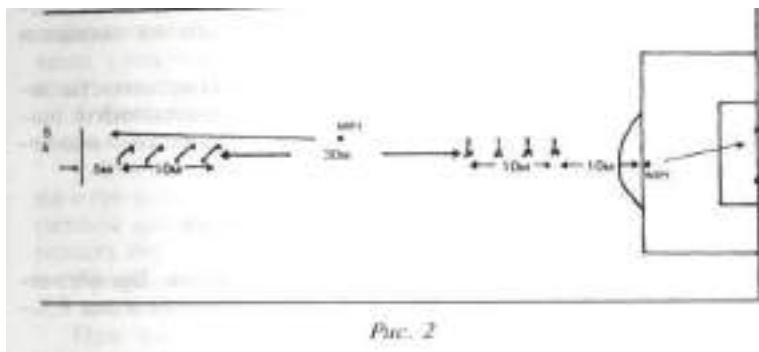


Рис. 2

№ 2. Игрок «А» перепрыгивает через 4 барьера, обегает стойки и после рывка производит удар с линии штрафной площади по воротам. Пробив, он возвращается назад, обегает стойки, выполняет передачу на партнера «В» и делает рывок в исходную позицию (рис. 2).

№ 3. Скоростная работа.

А) в квадрате 15x15 м, 4x2 человека, в два касания, без обратных передач;

б) на 1/4 футбольного поля, в одно касание, 5x2 человека, без обратных передач;

в) на 1/2 футбольного поля, в одно касание, 6x3 человека, без обратных передач.

Режим «большой нагрузки» — 7 серий, продолжительность каждой серии от 10 до 6', интенсивность максимальная, интервал отдыха между сериями 3—5'.

Режим «средней нагрузки» — 5 серий.

Режим «малой нагрузки» — 3 серии.

Каждая серия должна начинаться при ЧСС = 105—110 уд/мин.

Значительное место в программе тренировки должно быть отведено воспитанию общей и специальной выносливости.

Средства **воспитания общей выносливости** условно делятся на две группы: специальные и неспециальные.

Однообразие в применении средств тренировки быстро утомляет спортсменов.

Использование различных видов спорта позволяет разнообразить тренировку, оказывает благоприятное воздействие на эмоциональное состояние футболистов, всесторонне воздействует на их физическое развитие.

Основными средствами воспитания общей выносливости являются кроссовый бег, бег на длинных отрезках дистанции, «фартлек», спортивные игры, ходьба на лыжах и т.п.

Главный принцип воспитания общей выносливости заключается в постепенном увеличении длительности выполнения упражнений умеренной интенсивности с вовлечением в работу крупных мышечных групп.

Методы воспитания выносливости

1. **Метод равномерной длительной тренировки.** Время может быть различным от 30 до 60 мин., интенсивность 65- 70%, ЧСС 150-165 уд/мин.

2. Сочетание **повторного и переменного методов** тренировки.

Повторный — длительность 3—10 мин, ЧСС—150 уд/мин, интервал отдыха до 120 уд/мин, кол-во повторении 2—8 раз.

Интервальный — длительность 1—3 мин., ЧСС — 170 уд/мин, интервал отдыха от 30 сек. до 2 мин., количество повторений 10 или 5—6 в одной серии, серий 2—8. Пауза отдыха между сериями 8 минут. (Применяется на более поздних этапах подготовки.)

3. **Комбинированный** метод, при котором в одном занятии применяются различные сочетания основных методов. Свообразными вариантами комбинированного метода является круговой метод и «фартлек».

«**Фартлек**» — игра скоростей. Непрерывный бег по пересеченной местности 8-10 км. В конце каждого километра на последних 200 м повышается скорость, затем снова снижается до первоначального темпа.

При групповой тренировке:

1. Бег с малой скоростью 10 мин. (2—3 км), затем 400 м с более быстрым усилием.

2. Бег в среднем темпе 5 мин. (1,5 км), затем 60 м на Mx скорости.

4. Бег в среднем темпе 2 мин., затем 400 м в субмаксимальном темпе.

5. Бег в среднем темпе 10 мин., потом 800 м с более высоким ускорением, короткий отдых 3 мин.

Имитация бега на коньках и бег в гору (10—15 мин) на отрезках 40—50 м (8 раз; организация по парам; на обратной дороге — ходьба, при повторении сначала имитировать бег на коньках, в следующий раз — спринт в гору и обратно всегда ходьба), между повторениями — отдых 2,5 мин. Общее время 1 час 30 мин. — 1 час 45 мин.

При выполнении упражнений, направленных на воспитание общей выносливости, следует ориентироваться на **пять компонентов нагрузки:**

1. интенсивность упражнения (скорость передвижения);

2. продолжительность упражнения;
3. длительность отдыха;
4. характер отдыха;
5. число повторений отрезков дистанции.

Уровень общей выносливости можно оценивается определением расстояния, которое способен преодолеть юный футболист при беге с заданной постоянной скоростью, равной 60% от максимальной (определяемой по результату бега на 30 м с ходу).

Для воспитания общей выносливости целесообразней равномерно-переменный метод.

Для него характерно деление нагрузки на несколько «порций», чередуемых с пассивным или активным отдыхом, что позволяет применять более интенсивные упражнения. Упражнения, выполняемые этим методом, способствуют воспитанию умения терпеть, позволяют совершенствовать технику в условиях, близких к соревновательным. По воздействию на организм **этот метод аэробно-анаэробный.**

Равномерно-переменную тренировку надо проводить в соответствующем режиме. Например, в ходе бега на 1000м после 200 м малоинтенсивного бега должен следовать рывок на 20—30 м и т.д. Ускоренные отрезки пробегают с разной интенсивностью (в зависимости от цели и задач данного цикла и от подготовленности футболиста).

Применяя равномерно—переменную тренировку как метод воспитания общей выносливости, необходимо учитывать основные характеристики выполняемой работы:

- интенсивность выполнения упражнений должна быть приблизительно такой, чтобы частота пульса на завершающей стадии была 160 уд/мин;
- продолжительность выполнения упражнений определяется в пределах 45—30 сек.;
- интервал отдыха — от 15 до 45 сек. К концу паузы частота пульса должна снизиться до 120—140 уд/мин;
- число повторений подбирать с таким расчетом, чтобы серии выполнялись при сравнительно устойчивом режиме; отдых между тренировочными отрезками пассивный.

Для воспитания и совершенствования аэробных возможностей организма футболистов применяют также интервальный метод тренировки. При этом методе:

- интенсивность выполнения упражнений не должна превышать 80% максимальной (ЧСС - до 170 уд/мин);
- продолжительность выполнения упражнения - от 1 до 3 мин,
- интервал отдыха - от 30 до 90 сек.
- число повторений - 10 и более. В некоторых случаях целесообразно выполнять упражнения сериями, по 5-6 повторения в каждой;
- отдых между сериями - до 6 мин. Число серии в тренировке для футболистов с 16 лет - от 2 до 6.

Для повышения уровня аэробной производительности эффективна повторная работа, выполняемая на сравнительно высокой скорости и с небольшими интервалами отдыха.

Аэробная выносливость вырабатывается с помощью равномерного бега на дистанции 9-10 км. Игрокам рекомендуется по возможности пробегать каждые 1,5 км за 7 мин.

К специфическим упражнениям, помогающим развивать аэробные возможности организма, можно отнести разного рода «квадраты», выполняемые на ограниченной площади, но без ограничения числа касаний мяча. Несоблюдение этих правил приводит к повышению интенсивности упражнения и к «подключению» (в связи с этим) анаэробного источника энергии. Упражнения в «квадратах» выполняются повторно. Длительность каждого — не более 10 мин, интенсивность по ЧСС - до 150-160 уд/мин., число повторений 3—4, интервал отдыха 1—2 мин.

Тренировка аэробной выносливости (продолжительная)

Нагрузка 8—15', отдых 6—8', интенсивность 130—150 уд/мин, повторения 2—3 раза, серии 1—2, перерыв между сериями — 10'.

1. Равномерный бег 15x2 или 3 раза. Во время отдыха включаются упражнения координационного характера или ходьба.
2. Бег на местности с чередованием быстрого и медленного бега (400 м — быстро, 200 м — медленно) на дистанции 2—3 км.
3. Бег 60 м x 5. Перед каждым стартом на 60 м провести 4—5 наклона (из положения лежа на спине — сед, вытянуть руки вперед; лечь — поднять ноги вверх).

Умение тренера-преподавателя четко определить энергетическую стоимость каждого включенного в учебно-тренировочное занятие упражнения по физической, технической и тактической подготовке дает возможность точнее и более целенаправленно подбирать средства и методы тренировки.

Будет ошибкой заставлять игроков выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых качеств или выносливости, а затем переходить, допустим, к тактической подготовке. Уставшие игроки не в состоянии сосредоточить внимание на новом материале.

Существует еще ряд разнообразных методов для воспитания выносливости. Методы специально-подготовительного раздела воспитания выносливости

Транзитивные методы

1 прием — применение прерывистых нагрузок, интенсивность в каждой из которых на 5—10% больше, чем в игре. Суммарный объем больше, чем соревновательная работа (квадрат 5x5, 20 мин. по 5 раз). Пауза такая, чтобы могли повторить работу высокой интенсивности.

2 прием — применение заведомо длительной работы, чем соревновательная (2 тайма по 45 мин. и + 20 мин.). Работа должна проводиться в зоне соревновательной интенсивности даже в дополнительной работе.

Методы целостно-приближенного моделирования.

1 прием — минимизация пауз — интенсивность должна быть постоянной. Работа не более 90 мин. Паузы такие, после которых можно начать работу на большой интенсивности. Пример:

- 20 мин. работа — пауза 5'
- 15' работа — 3' пауза
- 10' работа — 10' пауза
- 30' работа — 10' пауза
- 10' работа — 5' пауза
- 5' работа

2 прием — моделирование полного состава соревновательных действий с минимальными замещениями сложных технических действий.

3 прием — пофазная интенсификация на фоне целостного выполнения соревновательного действия — интенсификация на отдельных участках игры — снижение темпа, повышение темпа.

4 прием — вероятное моделирование с учетом создания резервов выносливости:

- а) выполнение заведомо большого задания за минимум времени;
- б) расширение соревновательной нагрузки;
- в) затрудненные условия.

Совершенствование скоростной спринтерской выносливости.

Скоростную спринтерскую выносливость можно определить, как способность показывать высокую скорость от повторения к повторению на отрезках от 15 до 60 м с сокращенными интервалами отдыха.

Совершенствование скоростной спринтерской выносливости тесно связано с совершенствованием скоростных возможностей, которая является предпосылкой к совершенствованию скорости бега.

Характеристики, определяющие скоростную спринтерскую выносливость:

1. Интенсивность — Мх ЧСС не всегда в работе может достигать до 190—200 уд/мин.
2. Длина отрезка от 15 до 60 м.
3. Пауза отдыха зависит от длины пробегаемой дистанции — если рывок на 15 м, то время отдыха от 35 до 45 сек.; при 30 м отрезке время отдыха 70—75 сек.; при 60 м отрезке — 90—115 сек. Увеличение времени отдыха приводит к развитию скоростных качеств. ЧСС = 140 уд/мин. — перед следующим повторением \pm 10 уд/мин.
4. Основной метод тренировки — повторный.
5. Кол-во повторений зависит от длины дистанции в одной серии и может быть в пределах от 4 до 10 (если на 30 м, то 6—8 повторов, если на 15 м, то 8—10 повторов).
6. Интервалы отдыха, чтобы не пропала возбудимость нервных процессов (15 м — 30 сек., 30 м — 70 сек.), между сериями отдых 7—8 мин.
7. Характер отдыха — активный, ЧСС до 140—150 уд/мин. Кол-во серий = 3

Техническая подготовка.

Совершенствование двигательного навыка. Общие рекомендации.

Оценка качества усвоения действия на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства подводит итоги процесса тренировки в целом.

На этом этапе формируется способность ориентироваться в ситуациях и разрабатывать новые программы принятия решений и действий, т.е. самостоятельно формировать двигательные задачи и на этой основе развивать двигательное творчество — способность изобретать принципиально новые классы двигательных задач и методов их решения.

Формирование устойчивости двигательных навыков к утомлению начинается с выполнения учебно-тренировочных заданий на фоне легких или средних степеней утомления, для чего изучение новых двигательных действий переносится в середину основной части тренировки, когда футболисты немного устали.

Способность противостоять утомлению при интенсивной и продолжительной мышечной деятельности может быть воспитана при разнообразной, не обязательно специфической работе.

После того, как тренировки в условиях небольшого и среднего утомления станут привычным, можно переходить к тренировкам на фоне среднего и сильного утомления, перенеся решение двигательных задач изучаемого типа в конец основной части тренировки.

Традиционное обучение, в котором двигательное действие формируется по типу условного двигательного рефлекса, усваивается стабильно, маловариативно, а потому малоприспособно для решения двигательных задач в изменяющихся ситуациях.

Надежность двигательных навыков — в их способности реагировать на изменения ситуации действия и обеспечивать приспособления, необходимые в каждом частном случае, и тем самым высокую эффективность решения двигательной задачи.

Чтобы обеспечить формирование эффективного и надежного двигательного навыка, следует с самого начала обучения ориентировать спортсмена на ситуацию применения действия и условия оценки итогов обучения: качество усвоения будет оцениваться не на контрольном уроке при

выполнении действия на оценку, а в условиях его применения в тренировочной, соревновательной практике.

Чтобы сформировать надежные навыки, рекомендуют регулярно и систематически участвовать в соревнованиях. Практическая деятельность позволяет оценивать итоги тренировки по качеству получаемого продукта деятельности.

Навык, сформировавшийся в специально подобранных упражнениях, может быть доведен до совершенства только в специфической деятельности.

Усвоение на высших уровнях требует принципиально иного учения, а именно творческого подхода к анализу ситуаций, самостоятельного выделения задач, поиске способов и методов их решения.

В этот период необходимо применять возможно большее количество различных игр и игровых упражнений с пассивным и активным сопротивлением. Только после такой «обработки» специальный двигательный навык становится истинным техническим приемом. Сроки обучения этим двигательным навыкам определяются тренером-преподавателем по индивидуальным способностям футболиста.

Занятия все больше носят тренировочный характер и строятся в полном соответствии с условиями и режимом соревновательной деятельности. Задачи физической, технической, тактической подготовки решаются в тесной взаимосвязи.

В этот период не только усиленно осваиваются отстающие элементы техники, но и совершенствуются наиболее любимые приемы.

Все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженного воздействия.

В процессе тренировки упражнения подбираются:

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

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

Никакой высокий уровень развития физических качеств выпускников футбольной школы, несмотря на свою значимость, без соответствующей технико-тактической подготовки не обеспечивает в полной мере решение задач, стоящих перед этапом и перед спортивной организацией в целом. Компоненты мастерства необходимо вырабатывать в обстановке, приближенной к соревнованиям, причем тренировки с этой целью должны проводиться в усложненной обстановке, в особых стрессовых условиях, например, когда у соперника численное превосходство.

Большое значение приобретает воспитание у молодых футболистов самостоятельности в мышлении и в действиях.

При вступлении в единоборство для отбора мяча необходимо решить ряд вопросов:

- Как выбрать правильную защитную позицию?
- Как определить выгодный момент и верное направление атаки соперника с мячом?
- Каким способом отобрать мяч?

Разумеется, необходимо прививать вкус и к комбинационной игре.

Наиболее талантливым и развитым юношам для их дальнейшего развития необходимы занятия в сильном коллективе.

У футболистов должны быть сформированы подвижные навыки. Для этого необходимо разнообразить условия выполнения приёмов, использовать различные упражнения тактического характера, упражнения в отдельных приёмах игры (передачах, бросках, ударах, ведении мяча) и более сложные - с тактической направленностью. Последняя группа упражнений имеет большое значение: именно они позволяют совершенствовать технические приемы в условиях, приближенных к игровым, шлифовать технику одновременно с тактикой.

В 14-16 лет происходит закрепление всех основ мастерства, заложенных ранее.

Тренировочные нагрузки направляются на поддержку и стимулирование процесса естественного биологического развития и создание предпосылок для постепенного перехода юниоров в разряд взрослых спортсменов.

4.1.4. Подготовка футбольных вратарей

Специализированная подготовка вратарей может осуществляться со знакомства спортсменов с игровыми ампула.

В целях воспитания вратарей нужно работать над развитием мышления, особенно пространственного и оперативного, координационных и скоростно-силовых качеств, техники вратарских действий, дисциплинированности и организованности, а на высших этапах – волевого характера, стрессоустойчивости и навыков саморегуляции.

Задачей тренера-преподавателя является выявление ребенка с вратарскими задатками и раскрытие их в рамках целостной системы подготовки путем согласованного развития психофизических качеств и технических, тактических навыков.

Расширение диапазона движений должно проводиться за счет разнообразия тренировочных упражнений. Необходимо помнить, что в 8-11 лет закладывается основная база в развитии координационных способностей.

В работе с вратарями сохраняется общий принцип построения Программы, основанной на соблюдении сенситивных периодов развития физических качеств спортсменов и создания условий для развития специфических умений и навыков путем моделирования игровых ситуаций, обязательными условиями которых являются 4 компонента: мяч, ворота, партнер и соперник.

Основной отличительной особенностью подготовки вратарей по сравнению с полевыми игроками являются технические особенности подготовки. На различных этапах подготовки имеет место различий средств, методов, и целей учебно-тренировочного процесса.

На начальных этапах вратарские тренировки проводятся 1-2 раза в неделю, в остальные тренировочные дни они тренируется в режиме полевого игрока. Вратари должны играть как в поле, так и в воротах. Обычно в поле настоящего вратаря тянет в нападение. Следовательно, тренеру-преподавателю стоит обращать внимание и на игроков, играющих в нападении, в большинстве случаев потенциальный вратарь склонен к атакующим действиям. На начальном этапе вратарь должен быть одним из лучших полевых игроков и обладать лидерскими качествами.

Участие его в роли полевого игрока будет способствовать и лучшему пониманию игры в целом. Кроме того, как полевые игроки вратари осваивают точные передачи ногой, а также другие формы обработки мяча ногами. Чрезмерный акцент на ловле мяча сужает объем моторики, одна из главных причин этого - ранние тренировки только в воротах. В таких тренировках моторика тоже развивается, но объем движений меньше, чем у полевого игрока. А задача тренировок на

начальном этапе – освоить возможно больший диапазон двигательных действий и на основе них развивать специальные умения, навыки и качества.

Основным средством подготовки юных вратарей должны быть игры. Именно они в большей степени способствуют развитию сообразительности, требуют собранности и внимания, выработке ловкости, разнообразят диапазон движений, порой не имеющих даже специальной терминологии.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону крестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Основные положения тренировки вратарей: техника приема мяча и техники введения мяча в игру. Важную роль в технике приема мяча играет положение тела. Оно должно быть таким, чтобы вратарь видел мяч на всей траектории полета: от ноги бьющего по мячу игрока до касания мяча своими руками.

Стойка вратаря – это сложный технический прием, от которого зависят последующие действия вратаря в игровом эпизоде. Спортсмены должны освоить три типа стоек:

1. Базовая, при принятии которой вратарь совершает «наскок». Он зависит от расстояний между мячом, вратарем и воротами. Ноги должны быть на ширине бедер. Руки рядом с туловищем, разведены и направлены в сторону мяча. Центр тяжести над или перед ногами. Суставные углы зависят от положения в пространстве и скорости мяча. Глаза направлены на мяч.

2. Подвижная, когда мяч находится далеко от вратаря. Одна нога выдвинута вперед. В таком положении вратарь готов к быстрому перемещению вперед. Чаще всего используют вратарями при игре на выходе.

3. Максимально низкая, выполняется тогда, когда вратарь играет один в один. Задача вратаря в таком положении – как можно ближе подойти к мячу. Нижним мячом овладеть сложнее всего. Стойка зависит от быстроты и силы мышц ног и спины. А эффективность данной работы зависит от того, насколько точно вратарь чувствует и понимает игру в целом и конкретный мини-эпизод.

Кроме того, спортсменами осваиваются такие техники, как ловля мяча; прием мяча при ударе; прием низколетящих мячей; прием мяча, летящего в живот, и после отскока мяча от газона; прием верхнего мяча; прием мяча в падении; удары кулаком (удар на перехвате, одним и двумя кулаками); ввод мяча в игру; броски рукой.

Годичный план подготовки представлен тремя блоками.

Первый блок подготовки характеризуется выполнением технических приемов на месте. Это связано с тем, что на данном этапе происходит обучение базовым элементам техники и тренеру-преподавателю необходимо постоянно вносить коррективы в действия вратаря, поправляя положения его тела, объясняя логику того или иного действия. Медленное выполнение одиночного движения – наиболее подходящая форма обучения техническим приемам на данном этапе подготовки.

Согласно принципам спортивной тренировки, по мере освоения технических приемов их

сложность должна увеличиваться, не теряя преемственности с изученным ранее материалом. Поэтому второй и третий блоки подготовки по своей структуре идентичны первому блоку. Принципиальным отличием в них является степень сложности технических приемов. Так, например, во втором блоке ловлю мяча осуществляют не на месте, а после выполнения перестроений, что гораздо труднее для выполнения, в связи с принятием решения о своевременной остановке и сохранении при этом правильной позиции, но что гораздо ближе к содержанию игры в футбол. В третьем блоке используют такой методический прием, как обучение ловле мяча на два темпа. При выполнении таких упражнений сложность заключается в умении быстро выбирать способ действия для приема каждого из двух мячей, направленных поочередно в створ ворот, с минимальным промежутком во времени между ударами.

Необходимо помнить и о создании игровых ситуаций. Задачи усложняются путем последовательного ввода элементов игровой ситуации: мяча, ворот, партнера и соперника.

На следующих этапах необходимо расширять сложность элементов и действий во время ловли мяча, добавляя сложные координационные действия.

Осваиваются такие техники, как ловля мяча сбоку (применяется для овладения мячами, летящими со средней траекторией в стороне от вратаря); ловля мяча в падении (без фазы полета и с фазой полета); отбивание мяча (одной и двумя руками, одной или двумя руками в падении, кулаками); переводы (одной или двумя руками; на месте, в прыжке, в движении или после необходимых перемещений); броски мяча.

На этапах совершенствования и высшего спортивного мастерства вратарь должен в совершенстве владеть основными элементами ловли мяча. Уметь управлять командой во время игр. Подготовка на этом этапе должна укрепить достигнутые навыки, сформировать умение «читать» игру и в соответствии с изменяющимися условиями оперативно выбирать технико-тактические приемы, наиболее эффективные в конкретной игровой ситуации.

Годичный цикл многолетний подготовки вратаря не отличается от подготовки полевых игроков так, как они большую часть подготовки проходят в общих группах.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план Программный материал раздела «Теоретическая подготовка» распределена в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки и представлен в таблице №12.

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20 июнь	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) 63 судейства. Правила вида спорта спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль

		0		питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/2 0	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Техника игры в футбол	≈14/2 0	ноябрь-май	Движения с мячом и без мяча, которые в соответствии с правилами необходимы для проведения игры. Техника игры без мяча и с мячом
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/ 960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/1 07	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/1 07	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/1 07	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/1 07	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/1 07	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/1 07	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/1 06	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/1 06	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/1 06	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Основы техники и тактики мини-футбола	≈60/1 06	декабрь-май	Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика

				тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики мини-футбола.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристики психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося, как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования, как функциональное структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Всего на этапе высшего	≈ 600			

Этап высшего спортивного мастерства	спортивного мастерства:			
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

– Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

– Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Тверской области по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже всероссийского уровня.

– В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 13);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 14);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического

Таблица № 13

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Кол-во изделий
1.	Ворота футбольные стандартные	комплект	2
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
3.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14
4.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	комплект	3
5.	Мяч футбольный	штук	14
6.	Насос для накачивания мячей	комплект	4
7.	Сетка для переноски мячей	штук	2
8.	Стойки для обводки	штук	20
9.	Флаги для разметки футбольного поля	штук	6

Таблица 14

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	наименование	Ед. измерен	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				НП		Т		ССМ		ВСМ	
				Кол-во	Срок эксп. (лет)	Кол-во	Срок эксп. (лет)	Кол-во	Срок эксп. (лет)	Кол-во	Срок эксп. (лет)
1.	Бутсы футбольные	пар	на зан-ся	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
2.	Гетры футбольные	пар	на зан-ся	-	-	2	0,5	2	0,5	2	0,5

3.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на зан-ся вратаря	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
4.	Рейтузы футбольные для вратаря	штук	на зан-ся вратаря	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на зан-ся вратаря	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
6.	Футболка с коротким рукавом	штук	на зан-ся	-	-	2	1	2	1	2	1

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

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

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

Каждому специалисту необходимо повышать квалификацию, получать новую информацию для улучшения профессиональных качеств и навыков. Тренеры-преподаватели регулярно и своевременно проходят курсы повышения квалификации, также проводятся мастер-классы с известными спортсменами и тренерами-преподавателями для отработки практических навыков по различным методикам и технологиям с целью повышения профессионального уровня и обмена передовым опытом.

Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей

№	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение учебно-тренировочных советов	1 раз в квартал
2	Проведение мастер-классов	1 раз в год
3	Проведение учебно-тренировочных семинаров	1 раз в год
4	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в 3 года

6.3 Требования к информационно-методическим и иным условиям реализации Программы

Организационные условия:

- обеспечение наполняемости групп согласно установленной численности детей; соблюдение возрастного контингента;
- отсутствие медицинских противопоказаний у воспитанников;

Временно-пространственные:

- соблюдение расписания занятий;
- определение места реализации программы;

Психолого-педагогические условия:

- преемственность содержания и форм организации учебно-тренировочного процесса с учетом специфики возрастного психофизического развития воспитанников через сотрудничество, совместную деятельность, дискуссию, тренинги, групповую игру, освоение культуры, рефлексия, педагогическое общение, а также информационно-методическое обеспечение.

Санитарно-гигиенические условия:

- соблюдение требований водоснабжения, канализации, освещения, воздушно-теплого режима и санитарных правил.

Социально-бытовые условия:

- соблюдение пожарной безопасности, электро-безопасности;
- охрана труда.)

6.4. Информационно-методические условия реализации Программы

Список нормативно - правовых актов

1. Закон РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» (с изменениями №412-ФЗ от 6 декабря 2011 года, от 30.04.2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»).

2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

3. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Футбол», утвержденный Приказом от 16.11.2022 г. № 1000 Министерством спорта Российской Федерации.

5. Приказ Минспорта России от 11 декабря 2022 г. № 1230 «Об утверждении примерной

программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»

6. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»

Список используемой литературы

7. Программа подготовки футболистов 10-14 лет. Разработчики: компания adidasGroup, Министерство спорта Российской Федерации, Российский Футбольный Союз (РФС), Немецкий Футбольный Союз (DFB).

8. Антипов, А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, СЮ. Тюленьков, Советский спорт, 2008.

9. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский, Физкультура и спорт, 1985.

10. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. - М: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006.

11. Губа, В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В.П. Губа, Советский спорт, 2008.

12. Золотарев, А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе: автореф. дис. д-ра пед. наук / А.П. Золотарев. - Краснодар, 1997.

13. Лалаков, Г.С. Структура и содержание тренировочных нагрузок на различных этапах многолетней подготовки футболистов: автореф. дис. д-ра пед. наук / Г.С. Лалаков - Омск, 1998.

14. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев - Советский спорт, 2010.

15. Монаков, Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. - 2-е изд., стереотип, Советский спорт, 2007.

10. Петухов, А.А. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения: монография / А.В. Петухов, Советский спорт, 2006.

11. Платонов, В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и практические ее предложения / В.Н. Платонов - Киев: Олимпийская литература, 2004.

12. Сучилин, А.А. Теоретико-методологические основы подготовки резерва для профессионального футбола: автореф. дис. д-ра пед. наук. в виде научного доклада / А.А. Сучилин - Волгоград, 1997.

13. Тюленьков, СЮ. Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов: учеб. пособ. / СЮ. Тюленьков, В.П. Губа, А.В. Прохоров - Смоленск, 1997.

14. Футбол: учебник / под ред. М.С. Полишкиса, В.А. Выжгина - М: Физкультура, образование и наука, 1999.

15. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / Под общ. ред. С.Н. Андреева, М.С. Полишкиса, Н.М. Люкшинова, В.Н. Шамардина, 1986.

16. Шамардин, А.И. Функциональная подготовка футболистов: учеб. пособ. / А.И. Шамардин, И.Н. Солопов, А.И. Исмаилов - Волгоград, 2000.

17. Юный футболист: учеб. пособ. для тренеров / под. общ. ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина, Физкультура и спорт, 1983.

Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Комитет по физической культуре и спорту Тверской области (<http://спорт.тверскаяобласть.рф/>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. Официальный сайт Российского футбольного союза <http://www.rfs.ru/>