ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ФУТБОЛУ»

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ФУТБОЛУ

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утверждённого приказом Министерства спорта Российской Федерации от 25.10.2019 года № 880.Срок реализации Программы 11 лет. Возрастной ценз обучающихся с 7до 18 лет.

Владимир
2021 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика вида спорта «футбол» и его отличительные особенности

Футбол (англ. Football, «ножной мяч») — командный игровой вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. Полное английское название association football было придумано, чтобы отличать эту игру от других разновидностей «ножного мяча», особенно регби. В 1880-х годах появилось сокращённое название «соккер» (англ. soccer), которое в наши дни получило широкое распространение в англоязычных странах, уже в качестве самостоятельного слова.

Увлечение спортом – удел преимущественно молодёжи. Именно для неё характерны стремление к соревнованию, азарт и жажда победы. Эти свойства человеческой личности лучше всего реализуются в спортивных играх, особенно в футболе, популярность которого не может сравниться ни с каким другим видом спорта. Доступность этой игры, простота инвентаря и оборудования, огромная эмоциональность, разнообразие игровых ситуаций, необходимость проявления в них большой воли и мужества делают футбол важным средством физического воспитания. Игра в футбол позволяет без больших материальных затрат достигать высокой степени физической подготовленности, развивать быстроту, выносливость, ловкость и многие другие двигательные способности.

У футбола есть множество положительных качеств, но одно, особо ценное – он универсален. Так, систематические занятия футболом оказывают на организм человека всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом – благодатная почва для подготовки к сдаче норм комплекса ГТО.

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым. В нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решений. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно – эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе. Скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам. Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной

физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского возраста.

Футбол – командная игра, но на начальных этапах многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

1.2. Специфика отбора лиц для спортивной подготовки, тренировочного процесса, соревновательной деятельности

Отбор юных футболистов – это относительно длительный процесс, в ходе которого определяется способность каждого ребенка добиться в будущем в этом виде спорта высоких результатов. Распознать эти способности быстро невозможно, и поэтому тренеру необходимо в течение всего этапа начальной подготовки вести наблюдения (визуальные и инструментальные) за детьми и по их результатам прогнозировать развитие способностей.

Спортивный отбор – это система организационно-методических мероприятий комплексного характера, включающих педагогические, психологические, медико-биологические и социологические методы анализа, по результатам которых выявляют задатки и способности детей к футболу.

Необходимо использовать две группы критериев, позволяющих выявить эти задатки и способности. Первая группа – показатели объема, разносторонности и эффективности техники и тактики игры, быстрота обучения им в процессе тренировочных занятий, быстрота ориентации на поле и особенно координационные способности. Вторая группа – показатели физического состояния детей, которые, как известно, включают в себя показатели телосложения, здоровья и уровня развития физических качеств.

На этапе начальной подготовки тренер:

- контролирует соответствие запланированных им тренировочных нагрузок состоянию здоровья и уровню подготовленности детей 7-8 и 9-11 лет, устраняет травмоопасные упражнения, контролирует желание тренироваться и определяет, есть ли у ребенка «натура игрока».
- можно не проводить специально организованных тестирований, в которых детям этого возраста нужно бегать, прыгать, бить по мячу и т.п. В тренировках есть удары по мячу, бег, прыжки, другие задания различной координационной сложности. Тренер внимательно следит за действиями детей в играх и в этих упражнениях, оценивая обучаемость юных игроков, их двигательную координацию, технические умения, лидерство, понимание игровой позиции и т.п. Все это заносится тренером в журнал и анализируется.

Результаты анализа – рабочие документы, о которых не нужно знать детям и их родителям.

На всех последующих этапах многолетней подготовки проводят тестирование юных игроков. Тесты на развитие физических качеств и технической подготовленности для проведения аттестации воспитанников, характеризующие уровень развития физических качеств, важных для соответствующего возраста могут использоваться как нормативы для зачисления воспитанников школы в группы на этапах подготовки (основными нормативами являются показатели, характеризующие умение играть в футбол).

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, циклы, виды подготовки)

В ГБУ ВО «СШОР по футболу» спортивная подготовка включает в себя три последовательно реализуемых этапа.

Этап начальной подготовки - этап ранней спортивной подготовки, целью которого является формирование у занимающихся необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, освоение доступных знаний в области физической культуры и спорта, освоение спортивной техники избранного вида спорта, происходит содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепления здоровья, всестороннее воспитание физических качеств. К занятиям на этом этапе допускаются дети, желающие заниматься футболом и имеющие разрешение врача-педиатра. На этом этапе проводится работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов футбола, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к футболу. Все сдавшие контрольные и переводные нормативы получают возможность продолжить футбольное обучение и зачисляются на тренировочный этап подготовки.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – этап спортивной подготовки, целью которого является определить и начать специализацию юного спортсмена в определенной спортивной дисциплине или амплуа на базе разносторонней подготовки, индивидуализировать тренировочный процесс, обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях. К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые дети, прошедшие в течение не менее одного года начальную подготовку и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности. Перевод на этом этапе из одной возрастной группы в другую также осуществляется по результатам тестовых испытаний.

Этап совершенствования спортивного мастерства – этап спортивной подготовки, целью которого является повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, обеспечение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов. К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые юноши, успешно завершившие тренировочный этап и выполнившие нормативы тестов по специальной подготовленности, а также выполнившие необходимый разряд в соответствии с требованиями Федерального стандарта.

Периодизация спортивной подготовки

В работе с юными футболистами периодизация более ярко выражена в старшем возрасте, для младшего возраста основная направленность тренировки – обучающая.

Начиная с середины тренировочного этапа спортивной специализации (возраст 12-13 лет), в годичном цикле выделяются три периода подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период (преимущественно с января по апрель).

Задача периода – обеспечить разностороннюю подготовку юных футболистов и на этой основе совершенствовать их технико-тактическое мастерство. Подготовительный период делится на два этапа: ***обще-подготовительный и специально-подготовительный.***

Основная направленность ***обще-подготовительного этапа*** характеризуется созданием и развитием предпосылок приобретения спортивной формы. Физическая подготовка направлена на повышение общего уровня функциональных возможностей организма. Техническая и тактическая подготовка – на восстановление и совершенствование двигательных навыков и тактических действий. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют к организму менее жесткие требования (повторному, равномерному, переменному и игровому.) Основные формы тренировки на этом этапе - специальные групповые и индивидуальные занятия различной направленности при сочетании физической подготовки с технической и тактической.

Тренировочный процесс на ***специально-подготовительном этапе*** тесно связан с непосредственным становлением спортивной формы. Задачи физической подготовки – дальнейшее повышение функциональных возможностей юных футболистов. Технико-тактическая подготовка направлена на углубленное совершенствование специальных навыков и расширение их объема. Основное средство подготовки – специальные упражнения с мячом. Более широко используются интервальный и соревновательный методы. На этом этапе осуществляется непосредственная

подготовка к основным соревнованиям. Однако, игровая подготовка не должна подменять тренировочной работы. Специальная физическая подготовка, и в частности, скоростно-силовая, занимает ведущее место в тренировках на этом этапе. Немало времени отводится адаптации двигательных навыков к усложненным и игровым условиям, возрастает интенсивность выполняемых упражнений.

Соревновательный период (преимущественно с апреля по октябрь).

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

В соревновательном периоде главное место занимают выступления в основных турнирах и подготовка к ним. Однако занятия по совершенствованию физической, технической и тактической подготовки ведутся в большом объеме. В соревновательном периоде создаются необходимые условия для достижения и сохранения спортивной формы, для наивысшей работоспособности в каждой календарной игре.

Наибольшее место в соревновательном периоде отводится специальной физической подготовке и упражнениям по технике и тактике. Формами тренировки являются специальные групповые и индивидуальные занятия по физической подготовке, групповые и индивидуальные занятия по технике и тактике, двусторонние и товарищеские игры, календарные игры. Систематически во время тренировок даются контрольные задания для отслеживания уровня освоения теми или иными приёмами. Данные этих «контрольных работ» позволяют тренеру судить о сдвигах, происшедших в подготовке футболистов под влиянием тренировки и планировать работу. Для этой же цели дважды в соревновательном периоде проводятся медицинские осмотры футболистов (как правило, в ГБУ ВО «СШОР по футболу» медицинские осмотры в конце марта, начале апреля и в конце октября).

Переходный период (преимущественно с ноября по декабрь).

В переходном периоде осуществляется переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным и объемным нагрузкам. Однако в связи с переходом на круглогодичную систему соревнований активные занятия физическими упражнениями не прекращаются. Это позволяет избежать резкого снижения спортивной формы.

В первой половине переходного периода до начала отдыха выполняются главным образом комплексные занятия. Упражнения, рассчитанные преимущественно на развитие быстроты, выносливости, силы, ловкости, занимают в занятиях незначительное место. Продолжаются двусторонние

игры и товарищеские состязания. Длительность занятий и их интенсивность постепенно снижаются. В переходном периоде игроки самостоятельно занимаются различными физическими упражнениями по совету тренера. Во второй половине рекомендуется активизировать самостоятельные занятия по физической подготовке с таким расчетом, чтобы, к концу периода сократить время на вхождение в спортивную форму очередного годового цикла тренировки.

Для достижения результативности в ходе систематического тренировочного процесса, необходимо соответствующее материально-техническое обеспечение мероприятий настоящей программы (Приложения № 1 и № 2).

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Задачи деятельности ГБУ ВО «СШОР по футболу»

2.1.1. Формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены.

2.1.2. Привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

2.1.3. Получение спортсменами знаний в области футбола, освоение правил футбола, изучение истории футбола, опыта мастеров прошлых лет.

2.1.4. Отбор одаренных спортсменов для дальней специализации и прохождения спортивной подготовки по футболу.

2.1.5. Систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований. Повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов.

2.1.6. Формирование гармонично развитой личности посредством физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик спортивной подготовки.

2.1.7. Воспитание морально-волевых качеств, патриотизма, привитие общекультурных ценностей.

2.2. Структура тренировочного процесса. Виды подготовки, связанные с физическими нагрузками.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс, направленный на укрепление здоровья и развитие функциональных возможностей организма. Она решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. При этом развивается и укрепляется мышечно-связочный аппарат, совершенствуются функции

внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств.

Цель общей физической подготовки – развитие и укрепление мышечно-связочного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств.

Специальная физическая подготовка (СФП) обеспечивает готовность организма к высоким нагрузкам определённой направленности. Её цель, в нашем случае – развитие и совершенствование физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

В тренировочной работе задачи общей и специальной физической подготовки органически связаны между собой. Деятельность футболиста характеризуется постоянной сменой интенсивности выполняемых действий. Мышечная работа высокой интенсивности перемежается периодами пониженной активности и относительного покоя. Ускорения, рывки, прыжки чередуются с равномерным легким бегом, ходьбой, остановками и выполняются с изменением направления, ритма и темпа движения. Такая деятельность связана с осуществлением определенных физических нагрузок и сопровождается значительными функциональными сдвигами в протекании вегетативных процессов, в первую очередь обмена веществ, дыхания и кровообращения. Игровая деятельность футболистов состоит не только из прыжков, бега и ходьбы. В условиях жесткого единоборства, действуя на предельной скорости и продолжительное время, футболист должен в самых невероятных исходных позах (подкат, прыжок, одноопорное состояние) эффективно владеть мячом, одновременно решая сложные тактические задачи. С помощью специальных упражнений, преимущественно направленных на развитие определенных физических качеств, можно параллельно совершенствовать выполнение отдельных технических приемов. Для этого обычно применяют специальные упражнения, сходные по характеру выполнения и структуре с тем или иным техническим приемом или его отдельными элементами.

Основными в футболе являются игровые упражнения, которые включают в себя большие, средние и малые игры. Краткая характеристика игр приведена в следующей таблице:

БОЛЬШИЕ, СРЕДНИЕ, МАЛЫЕ ИГРЫ

Возраст / **Параметры**	**6-7 лет**	**8-9 лет**	**10 лет***	**11 лет***	**12 лет***
Количество игроков	3 (без вратарей/ 3+вратарь)	5 (4+вратарь)	7 (6+вратарь)	8 (7+вратарь)	9 (8+вратарь)
Размеры поля**	Длина – 30-24 м, Ширина – 15 м, штрафная	Длина – 40 м, Ширина – 20-25 м, штрафная	Длина – 45-55 м, Ширина – 30-40 м,	Длина – 50-60 м, Ширина – 35-45 м,	Длина – 60-70 м, Ширина – 45-55 м,

	площадь не размечается.	площадь: по мин - футбольным правилам (6 м от ворот).	штрафная площадь: длина – 9 м, ширина – 15 м.	штрафная площадь: длина – 10 м, ширина – 20 м.	штрафная площадь: длина – 11 м, ширина – 25 м.
	При проведении соревнований для двух «спаренных» возрастных групп, придерживаются рекомендаций для младшего возраста. Например: если играют10-11 летние, то формат соревнования – для 10 лет.* *****Размеры футбольных полей, рекомендуемые в данной таблице, могут быть изменены в сторону уменьшения в исключительных случаях, когда инфраструктура спортивных сооружений для проведения соревнований не позволяет выполнить эти требования*				
Продолжительность матча	2 тайма по 10-15 мин. Перерыв – 5 мин.	2 тайма по 15-20 мин. Перерыв – 5-10 мин.	2 тайма по 20-25 мин. Перерыв – 10 мин.	2 тайма по 25 мин. Перерыв – 10 мин.	2 тайма по 30 мин. Перерыв – 10 мин.
Замены игроков	Разрешаются обратные замены (без ограничения)	Разрешаются обратные замены (без ограничения)	Разрешаются обратные замены (без ограничения)	Разрешаются обратные замены (без ограничения)	Разрешаются обратные замены (без ограничения)
Мяч	№3	№4	№4	№4	№4
Размер ворот	2х1,5 м или 1,5х1 или 2х1	3х2 м	5х2 м	5х2 м	5х2 м

Участие в спортивных соревнованиях определяется форматами детско-юношеских соревнований по футболу (вышеприведённая таблица). В положениях о соревнованиях для разных возрастов определяются: продолжительность игры и перерывов между таймами, размеры футбольных площадок и полей, размеры ворот, № мяча (размер и вес), количество футболистов, находящихся на поле, количество замен.

Техническая подготовка идет на всех этапах многолетней тренировки. Происходит непрерывный процесс обучения технике футбола, под которым понимают совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. Техника в футболе – это прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки, удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше, тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике и тактике. Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал футбола.

Поэтому тренеры должны начинать обучение техническим приемам на этапе начальной подготовки, а затем совершенствовать технику их выполнения на всех остальных этапах многолетней подготовки.

Виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками.

Теоретическая подготовка начинается с первого года обучения в специализированных и является неотъемлемой составной частью разносторонней подготовки спортсмена. Этот вид подготовки является основой практического изучения и совершенствования спортивной техники, физической и других видов подготовки в спорте.

Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Под этим видом подготовки, также подразумевают систему интеллектуальных умений и навыков тренеров, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей спортсмена в процессе его спортивной деятельности.

Недооценка теоретической подготовки приводит к тому, что спортсмен порой не понимает сути выполняемых заданий на тренировочных занятиях. Непонимание рождает пассивность, приводит к механическому повторению упражнений и заданий. Отсутствие активности и творческого участия спортсмена в тренировочном процессе нарушает обратную связь в системе «тренер – спортсмен», что в значительной мере снижает эффективность подготовки.

Теоретическая подготовка футболистов – это педагогический процесс, направленный на вооружение юных спортсменов знаниями в области теории футбола и общих закономерностей спортивной тренировки, на повышение теоретического уровня и содействие росту спортивного мастерства. Она способствует также приобретению спортсменами интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

Тактическая подготовка. Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий, то есть взаимодействие футболистов команды по определенному плану, включающему средства, способы и формы нападающих и оборонительных действий, позволяющему усиленно вести борьбу с конкретным соперником. Из этого следует, что тактическую подготовку необходимо рассматривать и как процесс обучения и совершенствования, и как процесс развития качеств, определяющих тактические способности. Тактическая подготовка футболистов состоит из теоретической и практической подготовки.

Теоретическая включает в себя знания правил игры, основных систем и их вариантов, овладение индивидуальными средствами тактики, знания о влиянии на тактику погодных условий, состояния футбольного поля и других факторов.

Практическая включает в себя обучение и совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие творческих способностей у футболистов.

Основным средством обучения тактике и совершенствования в ней являются упражнения, которые подразделяются на игровые (подвижные и спортивные игры, учебные и контрольные игры) и специальные – подготовительные (проявление быстроты реакции, ориентировки, ответных действий, переключение с одних действий на другие) и основные (технические упражнения, индивидуальные действия и групповые взаимодействия).

Обучение тактике и совершенствование в ней происходит в рамках этапов многолетней подготовки футболистов.

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов.

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

На этапе начальной подготовки и тренировочном (1-2 годы обучения) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе (3-5 годы обучения) и этапе совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Основные средства психологической подготовки спортсмена – вербальные и комплексные.

К вербальным (словесным)относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К комплексным– спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связанас решением задач воспитания. Правильное использование методов воспитания

заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

1) воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

3) формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умение готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков.

Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он будет лидером в игре – лидером по объёму и качеству тактико-технических действий и лидером по «духу». Он ведет команду вперед до последних секунд игры.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов все равно должен основываться на требованиях футбола.

Периоды отдыха и восстановительные мероприятия.

Установлено, что для эффективного обучения футболу необходимо, чтобы физическое состояние юных игроков было оптимальным и их нервно-мышечный аппарат не находился в состоянии утомления. Особенно это касается состояния игроков от 7 до 12 лет. Чрезмерные тренировочные нагрузки на этапе начальной подготовки приводят к хроническому переутомлению нервно-мышечного аппарата. Правильная регуляция активности различных мышц в таких условиях невозможна, из-за чего биомеханическая структура приема нарушается.

Кроме правильно организованной тренировки, в которой нет чрезмерных нагрузок, должно быть рациональное питание.

Рационально построенная программа тренировок и игр в совокупности с рациональным питанием обеспечивают такую динамику физического состояния юных игроков, при которой специальные средства восстановления излишни.

Такой же подход должен быть и в подборе восстановительных мероприятий футболистам 12–18 лет. Но у игроков этого возраста значительно более высокие нагрузки. Восстановление функциональных систем длится от

48 до 72 часов, и организму нужно помочь ускорить его. Для этого должны выполняться все требования по планированию динамики нагрузок в межигровых циклах и по рационам питания.

Кроме того, обязательны:

-стретчинг и восстановительные упражнения сразу же после игры;
- восстановительная тренировка на следующий день после игры;
- снижение объема нагрузок за два дня до игры;
- различные виды массажа, бани, плавание;
- электростимуляционные процедуры.

Футболисты школы принимают участие в соревнованиях, проводимых под эгидой РФС. Данные соревнования среди любителей проводятся по системе «весна-осень». Поэтому время отдыха в основном приходится на переходный период после окончания очередного футбольного сезона. Как правило, это ноябрь, декабрь.

Медико-биологические мероприятия юных футболистов состоят из:

– контроля состояния здоровья;
– оказания экстренной медицинской помощи при возникновении ситуаций, угрожающих жизни;
– предупреждения травм и их рецидивов, профилактики травматизма, лечения травм опорно-двигательного аппарата и восстановления после них с помощью средств и методов, разрешенных в педиатрической практике;
– диспансеризации спортсменов;
– медицинского сопровождения тренировочного процесса и соревновательной деятельности;
– борьбы с применением допинга в футболе.

В целях предупреждения нарушений здоровья у спортсменов предусматривается:

1) диспансерное обследование в специализированном центре спортивной медицины (частота в соответствии с этапом подготовки);
2) регулярные врачебно-педагогические наблюдения за реакцией и переносимостью тренировок юными футболистами, адаптацией организма спортсменов на объем и интенсивность физических нагрузок в соответствии с биологическим возрастом;
3) медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, а также после перенесенных травм и заболеваний юных футболистов;
4) контроль использования обучающимися фармакологических средств.

Инструкторская и судейская практика.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на протяжении всего обучения в форме бесед, семинаров, практических занятий и т.п. Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении соревнований в качестве судей.

Содержание занятий зависит от подготовленности занимающихся. Необходимо последовательно приобрести следующие навыки и умения:

- освоение терминологии, принятой в футболе;
- овладение командным языком, умение подать рапорт;
- подготовка мест занятий, инвентаря и оборудования;
- умение вести наблюдения за участниками игры, находить ошибки;
- судейство тренировочных игр в своей группе (по упрощенным правилам);
- выполнение обязанностей судьи игры или помощника судьи и ведение технического отчета;
- проведение соревнования по футболу в образовательной школе и в своем учреждении;
- выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря;
- составление календаря игр.

Тестирование и контроль

Тестирование и контроль – это две, тесно связанные стороны тренировочного процесса. В процессе тестирования тренер получает информацию о подготовленности юных футболистов, а также о параметрах их тренировочной и соревновательной деятельности. После этого анализирует эту информацию и на основании результатов анализа составляет документы планирования (от многолетнего плана подготовки до конспекта тренировочного занятия). Далее реализует запланированное в практической работе с детьми и в нужных случаях вносит необходимые изменения в документы планирования.

Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)

На этапе начальной подготовки однодневные турниры проводят на площадках сокращенных размеров с облегченными мячами. На этом этапе соревнования направлены на освоение умений применять технические приемы игры в рамках индивидуальных и групповых тактических действий. В соревнованиях такого типа футболистам рекомендуется проводить не более 22 игр за год.

С 12 лет *на тренировочном этапе* юные футболисты переходят на поля стандартных размеров. Игры носят регулярный характер, и в них определяют победителей соревнований. Недопустимо перенасыщение календаря огромным количеством игр. Как правило, страдают самые одаренные и талантливые футболисты. Лишние игры приводят к сокращению тренировочной работы, перетренированности, потере мотивации и нередко к нарушению здоровья и психологического состояния футболистов. Поэтому тренерскому персоналу необходимо строго контролировать количество игр, проведенных каждым футболистом, и рекомендуется проводить не более 30 официальных игр за год.

На этапе совершенствования спортивного мастерства проводятся соревнования для молодежи соответственного возраста по стандартным

правилам футбола, но с большим количеством замен, и рекомендуется проводить не более 35 официальных игр за год.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

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

Одной из главнейших частей подготовки футболистов является **общая физическая подготовка** (ОФП), направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств. Высших результатов добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты. ОФП решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств применяются общеразвивающие упражнения, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. При этом развивается и укрепляется мышечно-связочный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в футболе. СФП включает упражнения, воздействие которых осуществляется на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в спортивной подготовке.

Цель СФП – развитие и совершенствование физических качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов. В тренировочной работе задачи ОФП и СФП органически связаны между собой.

Теоретическая подготовка

С целью повышения общих и специальных знаний футболистов проводится теоретическая подготовка. В содержание теоретической подготовки входит изучение важнейших решений по вопросам развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, основ отечественной системы физического воспитания, методики обучения и тренировки, техники и тактики, правил игры, ознакомление с основами педагогики, физиологии, психологии, гигиены. Приобретение теоретических знаний способствует более быстрому росту спортивного мастерства футболистов. Основными формами теоретической подготовки являются лекции, беседы, доклады, а также самостоятельное чтение специальной литературы. Лекции читаются на актуальные научные темы. Они должны быть популярно изложены, доходчиво, хорошим литературным языком. При выборе тем руководствуются интересами коллектива, учитываются конкретные задачи, стоящие в настоящий момент. Целесообразно иногда поручать проведение бесед самим юным футболистам. Футболисты, которым поручается проведение бесед, в

качестве материала для своих выступлений используют литературные источники, данные футбольных соревнований, опыт своей команды.

В процессе проведения тренировочных занятий у занимающихся будут неизбежно возникать вопросы по технике, тактике игры, методике обучения и тренировки, требующие теоретического обоснования. Было бы неправильным давать на практических занятиях пространные теоретические объяснения. Необходимо учесть все возникающие вопросы и дать на них исчерпывающий ответ в лекции или докладе на специальную тему. Такое распределение теоретических занятий и их тесная связь с практическими вызовет у футболистов интерес к занятиям и поможет им лучше усвоить теоретические и практические основы игры в футбол.

В соревновательном периоде основной формой теоретического занятия становится установка на предстоящую игру и разбор прошедшей игры.

Установка на предстоящую игру делается примерно по такой схеме:

- значение предстоящей игры;
- характеристика команды противника;
- тактический план игры команды;
- задание игрокам.

Примерная схема разбора игры выглядит так:

- Общая оценка проведенной игры.
- Выполнение командой тактического плана игры.
- Оценка действий каждого игрока.
- Выводы о проведенной игре.

Установку на игру и разбор ее хорошо проводить пользуясь макетом футбольного поля. Это позволит наглядно продемонстрировать те или иные тактические положения, комбинации.

На теоретических занятиях рекомендуется демонстрировать учебные кинофильмы. Тренер должен систематически обогащать свои знания в области теоретических основ спортивной тренировки, педагогики, физиологии, теории и методики физического воспитания. Он обязан просматривать всю новую литературу по этим вопросам и рекомендовать занимающимся ознакомиться с теми или иными книгами. Теоретическая подготовка должна носить воспитывающий характер. Тренеры всячески поощряют стремление футболистов к повышению общего и специального образования, квалификации. Всегда следует помнить, что интеллектуальное воспитание футболистов – обязательное условие роста их спортивных достижений.

Техническая подготовка

Техника в футболе – это прежде всего разнообразные приемы с мячом, применяемые в играх и в тренировочных упражнениях. Она включает: передвижения и остановки, повороты и прыжки, удары с разной силой по мячу, остановки мяча, ведение, финты, отбор мяча. Техническое мастерство футболистов характеризуется количеством приемов, которые они используют на поле, степенью их разносторонности и эффективностью выполнения. По этим критериям оценивают уровень технического мастерства. Чем он выше,

тем лучше условия для обучения тактике. Игра теряет свою привлекательность для зрителей и становится скучным зрелищем, если на поле выходят футболисты с пробелами в технике и тактике. Чтобы стать игроком высокого класса, юному спортсмену необходимо освоить весь технический арсенал футбола. Поэтому тренеры должны начинать обучение техническим приемам на этапе начальной подготовки, продолжать обучение на тренировочном этапе, а затем совершенствовать технику их выполнения на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Содержание программ этапа начальной подготовки должно исходить из приоритета обучения технике футбола. На этом этапе юные футболисты должны изучать технику игровых приемов.

Ведение мяча:

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

Жонглирование мячом:

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

Прием (остановка) мяча:

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

Передачи мяча:

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

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

– после прямолинейного бега;
– после зигзагообразного бега;
– после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);

– после имитации сопротивления партнера;
– после реального сопротивления партнера (игра 1х1).
– прямолинейное ведение и удар;
– обводка стоек и удар;
– обводка партнера и удар.

Удары после приема мяча:
– после коротких, средних и длинных передач мяча;
– после игры в стенку (короткую и длинную).

Удары в затрудненных условиях:
– по летящему мячу;
– из-под прессинга;
– в игровом упражнении 1х1.

Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре:
– завершение игровых эпизодов;
– штрафные и угловые удары.

Обводка соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута. Техника передвижений в игре. Она включает в себя обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Обучать всем этим приемам в равном объеме при 2–3 занятиях в неделю невозможно. Поэтому в первые годы многолетней подготовки нужно сосредоточить внимание на основных технических действиях. Такими прежде всего являются: удары, ведения, остановки и передачи мяча. Кроме того, нужно использовать различные упражнения для повышения уровня координации и скоростных качеств детей.

С учетом всего выше сказанного нужно составлять планы занятий, в основе которых лежит принцип: *много повторений одного и того же технического приема в разных упражнениях. Повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях.*

В первую очередь следует учить детей ведению мяча, затем различным ударам ногами и головой, остановкам мяча, финтам, скоростному дриблингу, отбору мяча. Такая последовательность изучения технических приемов с использованием специальных упражнений дополняется игрой в футбол, в которой все эти приемы выполняются в разнообразных и усложненных условиях.

Обучение техническим приемам необходимо начинать в простых упражнениях, но обязательно дополнять их игрой в футбол. И тогда в тренировочном занятии схема использования этих средств будет такой: в первой части тренировки дети осваивают, например, технику остановки летящего мяча. Для этого юные футболисты работают в парах, попеременно

посылая мяч друг другу верхом и останавливая его. Во второй части тренировки они играют, но игра строится так, чтобы в ней было как можно больше моментов, в которых бы приходилось останавливать летящий мяч.

Для правильного представления «чему учить и как учить» необходимо сосредоточить внимание на основных деталях каждого технического приема и особенно – на положении бьющей и опорной ног. Ниже представлено краткое описание технических приемов, выполнение которых в тренировочных занятиях на тренировочном этапе положительно сказывается на изменении уровня тактико-технических умений и специальной физической подготовленности.

Далее приведены элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом.

- Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.
- Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.
- Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги.
- Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии.
- Перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступает за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому.
- «Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого – смена направление движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы.
- Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.
- Ведение мяча правой и левой ногой. Вначале – внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом – внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги.
- Удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема. Для выполнения этого упражнения каждому футболисту на поле ставят сделанные из стоек (конусов, маркеров и т.п.) индивидуальные ворота шириной в 1 м. Дистанция удара – 5 м, акцент на самые существенные моменты: как подойти (подбежать) к мячу, куда и как ставить опорную ногу, что в этот момент должно происходить с бьющей ногой и т.д.

- Движение вперед: поворот мяча носком одной стопы по направлению к другой стопе. После нескольких повторений – продолжение упражнения, только движение мяча вперед осуществляется внутренней частью подъема.

Упражнения по освоению техники ведения мяча. В их основе лежат удары по мячу разными частями стопы.

- Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.
- Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т.д.
- Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция – от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4–5 футболистов, продолжительность задания – 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя.
- Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема.
- Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.
- Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.
- Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении.
- То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой.
- Ведение мяча с обводкой 4–5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно.
- Изучение связки «ведение – обводка – ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.
- Изучение связки «ведение – обводка – удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое ускорение (3–5 м) перед ударом; наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

-Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

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

По мере освоения техники элементарных движений их группируют в блоки, которые составляют основное содержание занятия.

Тактическая подготовка

Тактика является основным содержанием деятельности футболистов во время игры и важнейшим фактором, который при примерно равных показателях физической, технической и морально-волевой подготовленности двух команд обеспечивает победу одной из них. Успех может принести только гибкая тактика. Каждая команда должна стремиться играть, используя разнообразные тактические планы, иначе она вряд ли сумеет добиться больших побед на соревнованиях.

Поскольку футбольный матч состоит из многократных переходов от атаки к обороне и наоборот, совершенно очевидно, что атакующие и оборонительные действия каждой команды должны быть организованными. Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, т.е. взаимодействие футболистов команды по определенному плану, позволяющему успешно вести борьбу с соперником. Умение правильно решать задачи нейтрализации соперника и успешно использовать свои возможности в атаке и в обороне характеризует тактическую зрелость команды в целом. Какие бы тактические установки на матч ни делал тренер, осуществляются они действиями отдельных футболистов. Вот почему без индивидуального тактического мастерства немыслимо проведение четких групповых и командных тактических действий, которые придают игре стройность и слаженность. В футбольной игре тактика и техника тесно взаимосвязаны. Решая, кому и какую сделать передачу, применить ли обводку для обыгрывания соперника или использовать партнера, когда целесообразно

взять на себя инициативу игры, игрок использует свое тактическое мышление. А, осуществляя после принятого решения само действие, он показывает свое техническое мастерство. Следовательно, техника является средством претворения в действие тактических замыслов игрока, инструментом тактики и подчиняется ей. Вполне понятно, что только отличная техническая подготовка позволяет применять разнообразные тактические действия, техника служит основой тактического мастерства. Тактика игры непрерывно совершенствуется в результате постоянной борьбы нападения и защиты. Именно эта борьба – главная движущая сила развития тактики футбола.

Психологическая подготовка

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами в серии последовательных заданий:

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;
- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях. (Прав выдающийся в прошлом спортсмен и тренер Э.С. Озолин, утверждавший, что концентрация – основа обучения в любом виде спорта, и особенно обучения технике, но не вообще, а наиболее важным ее элементам. Для этого нужно учить концентрироваться на них, не обращая особого внимания на остальные).

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях игр, формируется на основе повышения специализированных свойств игрока, таких как «чувство мяча», «чувство партнера», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство игры». Многократное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления. Учитывая, что в современном футболе одним из основных упражнений является «1 против 1», становится понятной причина превосходства бразильцев в контроле мяча. Она – в превосходстве «чувства» мяча и «чувства» дистанции. Бразильский игрок, владеющий мячом, начинает финт по его сохранению на такой короткой дистанции, которая психологически удобна для него и неудобна для соперника. И если начальная скорость обманного финта велика, то у соперника нет никаких шансов для отбора мяча.

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), на основании результатов индивидуального отбора. На этом этапе идет работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбола, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки

На тренировочный этап зачисляются только здоровые лица, прошедшие необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специальной подготовке. Основными задачами этапа является гармоническое формирование организма занимающихся, укрепление здоровья, развитие физических качеств в соответствии с возрастными периодами, овладение основами техники и тактики.

К занятиям **на этапе совершенствования спортивного мастерства** допускаются лица, прошедшие процедуру индивидуального отбора, либо спортсмены, успешно завершившие тренировочный этап и выполнившие нормативы тестов по ОФП и СФП, а также «второй спортивный разряд». Специализированная спортивная подготовка на данном этапе позволяет достичь спортсменам высоких стабильных результатов, позволяющих войти в различные составы сборной команды РФ, межрегиональных сборных и сборных Владимирской области. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку и особенностей вида спорта «футбол»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
Для спортивной дисциплины: футбол				
1.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			6,9	7,1
2.	Бег 60 м с высокого старта	с	не более	
			12,1	12,4
3.	Бег челночный 3х10 с высокого старта	с	не более	
			10,3	10,6
4.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с	см	не менее	
			110	105

	приземлением на обе ноги			
5.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			330	270
6.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			10	
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)				
7.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,3	2,4
8.	Бег челночный 5х6 м с высокого старта	с	не более	
			12,4	12,6
9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			135	125
10.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			360	300
11.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			12	10
12.	И.П.(исходное положение)– упор лежа. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			8	4

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы **на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**:

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: футбол				
1.	Бег 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,8	3,0
2.	Бег 15 м с хода	с	не более	
			2,4	2,6
3.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,9	5,1
4.	Бег 30 м с хода	с	не более	
			4,6	4,8
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	170

6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			620	580
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
8.	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			12	10
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			6	4
10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с	количество раз	не менее	
			1	
11.	Техническое мастерство*	Обязательная техническая программа по годам этапа		
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)				
12.	Бег 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,2	2,3
13.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
14.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			190	170
15.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	16
16.	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	не более	
			9,5	9,8
17.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			6	4
18.	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с	не более	
			28,5	31,8
19.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
Для спортивной дисциплины: футбол				

1.	Бег 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,4	2,7
2.	Бег 15 м с хода	с	не более	
			2,0	2,3
3.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,2	4,5
4.	Бег 30 м с хода	с	не более	
			4,0	4,2
5.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			230	215
6.	Тройной прыжок с места отталкиванием двумя ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног	см	не менее	
			710	680
7.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
8.	И.П. - руки за спиной. Прыжок в высоту одновременным отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			20	14
9.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			12	9
10.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу. Коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения 2 с	количество раз	не менее	
			1	
11.	Техническое мастерство*	Обязательная техническая программа по годам этапа		
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)				
12.	Бег 15 м с высокого старта	с	не более	
			2,53	2,8
13.	Бег 30 м с высокого старта	с	не более	
			4,6	4,9
14.	Прыжок в длину с места отталкиванием двумя ногами, с приземлением на обе ноги	см	не менее	
			215	190
15.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			27	20
16.	Бег челночный 3х10 м с высокого старта	с	не более	
			8,5	8,9
17.	Бросок набивного мяча весом 1 кг	м	не менее	
			9	6

18.	Бег челночный 104 м с высокого старта (в метрах: 2х6+2х10+2х20+2х10+2х6)	с	не более	
			26,0	28,8
19.	Бег с высокого старта 12 мин	м	не менее	
			2600	2000
20.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа по годам этапа		

***Тесты на развитие технического мастерства**

Испытания	**Возраст футболистов (лет)/норматив**				
	17	**16**	**15**	**14**	**13**
Бросок мяча из-за головы (медицинбол весом 1 кг), м	12,99-11,80	11,79-10,69	10,68-9,50	9,49-8,91	8,90-8,50
Обводка стоек и удар по воротам, с	6,01-6,15	6,16-6,30	6,31-6,45	6,46-6,60	6,61 и хуже
Вбрасывание аута, м	18-16	16-14	15-13	14-12	13-10
Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м	80-70	70-60	60-50	50-40	40-30
Удар по мячу на точность** (отклонение от цели), %	25%	28%	30%	34%	40%

**Методика теста на точность ударов:

- мишень – это 5 окружностей, расположенных по принципу «матрешки» (одна в другой);
- радиус самой маленькой окружности – 20 см, второй – 40 см, третьей – 60 см, четвертой – 80 см и пятой – 100 см;
- удар наносится в центр мишени;
- расстояние до цели в метрах равно возрасту бьющего игрока;
- футболист выполняет 5 ударов «рабочей» ногой;
- отклонение считается нулевым, если мяч попал в центральную зону мишени;
- результаты теста: первый – общее число попаданий в круги мишени; второй – распределение попаданий по кругам и по квадрантам, в %.

2.5. Перечень тренировочных мероприятий.

Тренировочные мероприятия, являются составной частью тренировочного процесса. Они проводятся, в том числе, с целью обеспечения его непрерывности с периодом восстановления и подготовкой к спортивным соревнованиям. Планирование тренировочных мероприятий осуществляется в соответствии со следующей таблицей:

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по	Число участников

		этапам спортивной подготовки (количество дней)			тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к первенствам России	-	14	18	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-	Не менее 60% от состава группы лиц,

	период			проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.6. Научно-методическое обеспечение

С целью оптимизации качества тренировочного процесса коллектив спортивной школы должен решать следующие задачи:

1) прогнозировать и моделировать уровень подготовленности спортсменов «на входе» и «на выходе» тренировочного процесса;
2) обеспечивать и поддерживать достижение требуемого уровня специальной подготовленности юных спортсменов, своевременно фиксировать и предотвращать нежелательные отклонения;
3) повышать качество тренировочного процесса путем конструирования и внедрения инновационных методик спортивной тренировки;
4) оценивать реальное качество тренировочного процесса и его соответствие прогнозируемым требованиям;
5) моделировать перспективу деятельности;
6) обеспечивать оперативную диагностику имеющегося качества тренировочной системы и реагирование системы управления на отклонения реального качества тренировок от требуемого;
7) способствовать сохранению стабильности работы спортивной школы и ее организационно-управленческой деятельности;
8) реализовывать перспективные направления совершенствования работы спортивной школы, способствующие оптимизации ее практической деятельности;
9) осуществлять поиск и своевременное использование благоприятных возможностей и вести постоянный учет и своевременную нейтрализацию неблагоприятных внешних и внутренних факторов.

В практике работы спортивной школы возможно выделение двух функций научно-методической деятельности: прогностической и проектировочной.

Прогностическая функция направлена на выбор наиболее целесообразного и эффективного содержания деятельности спортивной школы. Базируясь на системном подходе, она обеспечивает сочетание перспективного прогнозирования и текущего планирования, объектами которого выступают:

- прогностически значимые исходные и этапные показатели при отборе перспективных юных спортсменов;
- будущие возможности – материально-техническое и программно-методическое обеспечение; количество, уровень подготовленности и возраст юных спортсменов; кадровая политика (перспектива);
- ожидаемые результаты, которые будут достигнуты в случае использования инновационных процессов;

– последствия конкретных управленческих решений.

Проектировочная функция предполагает:

– выработку концептуальной перспективной модели деятельности спортивной школы;

– разработку адаптированных тренировочных программ и технологий их реализации;

– подготовку методических материалов, обеспечивающих тренировочную деятельность;

– проведение научно-исследовательской деятельности (экспериментальную разработку инновационных технологий тренировочного процесса);

– экспериментальное обоснование наиболее продуктивных методов работы и т.п.

Центром проведения научно-методической работы является методический кабинет школы, оснащенный видеоаппаратурой (видеокамера, видео панель, компьютерные программы анализа видеоизображений) и современной компьютерной техникой.

Основными задачами методической службы являются:

– интенсификация тренировочного процесса на основе комплексного использования современных методов, организационных форм, средств, а также его оптимизация на основе личностно-ориентированных подходов;

– методическое сопровождение спортивной деятельности – совершенствование планирования, контроля, наблюдения;

– методическое руководство оснащением тренировочного процесса оборудованием, техническими средствами, методической литературой и т.п.;

– руководство повышением квалификации тренеров и специалистов спортивной школы;

– укрепление связей с наукой и практикой, организация совместной работы с научными и методическими объединениями, высшими учебными заведениями для организации и проведения экспериментальной работы по внедрению в тренировочный процесс инновационных технологий подготовки юных спортсменов;

– внедрение новых методик подготовки юных спортсменов в практику тренировочного процесса, анализ эффективности их использования, создание методической копилки;

– разработка проектов организационно-нормативных документов, регулирующих и регламентирующих тренировочный процесс;

– формирование оптимального тренировочного плана и расписания занятий с учетом возраста, уровня подготовки и целевой направленности тренировочного процесса;

– разработка системы диагностики спортивного результата и мониторинга динамики подготовленности спортсменов;

– организация управления деятельностью психологической службы по вопросам обеспечения эффективности тренировочного и соревновательного процесса;

– внедрение в практику деятельности программирования тренировочного процесса по конкретным специализациям, новых методик и технологий, активных методов и технических средств;

– подготовка информационных документов, учет и анализ тренировочной и соревновательной деятельности;

– проведение открытых тренировочных занятий;

– руководство организацией опытно-экспериментальной и научно-исследовательской работы тренеров, подготовка к изданию методических материалов.

2.7. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Рассмотрим некоторые моменты, связанные с употреблением допингов, понимание которых представляется принципиально важным для эффективного осуществления профилактики.

Употребление допингов – действие ***произвольное***. На начальных этапах оно полностью подчинено воле человека, совершается сугубо добровольно, как следствие личного выбора. В дальнейшем формирование зависимости в некоторых случаях возможно, однако она носит не столько физиологический, сколько психологический характер, и в любом случае не столь сильна, чтобы полностью подчинить себе волю человека. Проблема не в том, что спортсмен не может жить без допинга (как, скажем, страдающий героиновой зависимостью наркоман), а в том, что он сознательно выбирает продолжать его использование.

Употребление допингов – действие ***мотивированное***. Никто не применяет их просто так, чтобы потратить на них как можно больше денег или подвергнуть себя риску дисквалификации. В основе лежит очевидное стремление - повысить спортивные результаты. За ним, в свою очередь, могут лежать разные потребности, как связанные собственно с желанием максимально полно раскрыть свой потенциал, так и вторичные по отношению к спорту: самоутвердиться таким путем в коллективе и обрести известность, получить доступ к каким-либо материальным благам и т.п. Профилактическая работа в учреждении направлена не на то, чтобы подавить эти потребности как таковые, а на раскрывание того факта, что употребление допингов – это отнюдь не самый эффективный способ удовлетворения подобных потребностей, и делать акцент на других возможностях.

В некоторых случаях употребление допингов может оказаться и вынужденным поведением, когда молодые спортсмены подвергаются авторитарному влиянию или психологическим манипуляциям (например, со стороны тренера) и не обладают навыками уверенного поведения для

противостояния ему, или рассматривают возможный конфликт на этой почве как неизбежное основание для прекращения спортивной карьеры.

Задачи психолого-педагогической составляющей антидопинговой работы, следующие:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой употребление допинга как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлемо;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допингов в «большом спорте» и невозможности достижения выдающихся результатов без их применения, а также о том, что допинги способны заменить тренировочный процесс;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц (рассуждения по принципу «мне дали таблетки – я съел, и при чем же тут допинг, за что меня дисквалифицируют?»);
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств, навыков самоменеджмента);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- пропаганда отношения к спорту как к площадке для развития личностных качеств, позволяющей совершенствовать те черты, что дают возможность достигать успеха в самых разных жизненных сферах, преодолевая затруднения и одерживая верх в ситуациях конкурентной борьбы;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к массовому спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Суть антидопинговой направленности состоит, по большей части, не в том, чтобы дать занимающимся значительный объем фактических сведений о допингах. Во-первых, такая информация и так вполне доступна для заинтересованных лиц, во-вторых, при акцентировании внимания на обсуждении конкретных разновидностей допингов и способов их действия сложно отделить профилактику от косвенной пропаганды, неуместного разжигания любопытства по отношению к этой теме. Основной акцент в работе с детьми делается на обсуждении личного отношения к допингам, формировании осознанного и осмысленного критического отношения к практике их применения.

Ключевые идеи антидопинговых мероприятий:

1) Спорт, основанный на массовом применении допингов, бессмыслен как таковой.

2) Суждения о повсеместном распространении допингов и невозможности достижения спортивных успехов ошибочны.

3) Допинги – такие средства, после которых теряется эффективность обычных способов тренировки.

4) Допинги не могут заменить собой тренировку; они не столько повышают реальные функциональные возможности организма, сколько приводят к трате его резервов, в конце концов провоцируя заболевания.

5) Имеется широкий арсенал способов достижения спортивных успехов без использования допингов и пока они не использованы в полной мере, употреблять допинги просто глупо.

Перед тренером стоят задачи:

- познакомить спортсменов с проблемой употребления допингов;
- сформировать у спортсменов личное убеждение о неприемлемости употребления.

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

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Начальной подготовки	3	7	14
Тренировочный (спортивной специализации)	5	10	10
Совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6

Согласно вышеприведённой таблице, минимальное количество занимающихся в группе составляет: от 14 человек – на этапе начальной подготовки; от 10 человек – на тренировочном этапе; от 6 человек – на этапе совершенствования спортивного мастерства. Оптимальным количеством для организации полноценной тренировки является примерно 20 человек в группе (команде) на любом этапе.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) в учреждении осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития занимающихся.

Комплектование групп и команд проводится по возрастному критерию, т.е. группа формируется из детей одного года рождения. Это означает, что в

одной команде или группе будут дети, родившиеся с 1 января по 31 декабря текущего года.

В футболе есть понятие «относительного возраста», оно связано с особенностью комплектования команд при первичном отборе, чаще всего формирование команд проходит строго по году рождения, а в качестве даты окончания отбора используется 31 декабря каждого года. Таким образом, в связи с участием в соревнованиях по футболу команд детей одного года рождения, возраст для зачисления в группу начальной подготовки определяется на конец календарного года, т.е. 7 лет должно исполниться в год зачисления.

При таком подходе к комплектованию групп, важно учитывать индивидуальные особенности каждого и то, что однолетки - эти ребята являются однолетками, не говорит об их одинаковом физическом развитии. В реальности – родившийся 1 января на 364 дня старше рожденного 31 декабря этого же года. Первый, как правило, выше и тяжелее, с более высоким уровнем физической подготовленности. Он больше загружен тренировочной работой, может чаще играть в юношеской команде.

2.9. Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю*	6	9	12	16	21
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	5	7	9
Общее количество часов в год	312	468	624	832	1092
Общее количество тренировочных занятий в год	156	208	260	364	468

*Объем тренировочной нагрузки, начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки, может быть сокращен не более чем на 25% в пользу видов подготовки, не связанных с физической нагрузкой.

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

Многолетняя подготовка разделена на виды спортивной подготовки в зависимости от реального тренировочного эффекта каждого составляющего. В следующей таблице показано соотношение видов многолетней подготовки по этапам и годам в процентах.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
1.	Объем физической нагрузки (%), в том числе	46-52	46-52	45-53	58-64	57-67
1.1.	Общая физическая подготовка (%)	46-52	46-52	36-40	17	9-11
1.2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	7-9	35-39	42-48
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	6-8	6-8
2.	Техническая подготовка (%)	46-52	43-49	35-39	18-20	9-11
3.	Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	-	1-2	7-9	11-13	19-20
4.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-3	2-3	3-4
5.	Медицинские и медико-биологические мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
6.	Восстановительные	1-2	3-4	3-4	3-5	3-6

	мероприятия, тестирование и контроль (%)					

В основе управления тренировочным процессом лежит правильное изменение соотношения всех его составляющих и объемов нагрузки в них на разных этапах многолетней подготовки, в разных циклах. Правильным оно может быть только в том случае, если критерии распределения на группы будут обоснованы, как это сделано в вышеприведённой таблице.

В соответствии с логикой таблицы, на каждом последующем этапе многолетней подготовки происходит постепенное повышение объема футбольных упражнений, в которых совершенствуется специальная подготовленность юных футболистов.

2.11. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Для спортивной дисциплины: футбол					
Контрольные	1	1	1	-	-
Основные	-	-	-	1	1
Игры	22	22	25	30	35

2.12. Структура годичного цикла

Годичный план подготовки юных футболистов должен содержать рациональное соотношение программного материала на этапах, мезоциклах и микроциклах каждого года многолетней подготовки.

Микроцикл – это самый короткий тренировочный цикл. Он включает определённое количество тренировочных занятий и длится несколько дней, часто одну неделю.

Шесть типов тренировочных микроциклов характеризуются разными целями, уровнями нагрузки, особенностями её планирования и длительностью. Микроциклы бывают: втягивающие (5-7 дней), нагрузочные (5-9 дней), ударные (4-7 дней), предсоревновательные (5-7 дней), соревновательные (2-7 дней), восстановительные (3-7 дней)

Мезоцикл – средний тренировочный цикл, в который входят несколько микроциклов. Мезоцикл длится от 2 до 6 недель, включает в себя относительно законченный ряд микроциклов. Наиболее востребованы

четырехнедельные мезоциклы. Следует различать втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные и соревновательные мезоциклы. Несколько связанных общей целью мезоциклов, применяемых в определённой последовательности, формируют конкретный тренировочный этап.

Как уже было сказано, в годичном цикле выделяются три периода подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный. В подготовительный период на протяжении специально-подготовительного этапа немало времени отводится адаптации двигательных навыков к усложненным и игровым условиям, возрастает интенсивность выполняемых упражнений.

Во время соревновательного периода основными средствами тренировки в соревновательном периоде являются упражнения специальной физической подготовки, упражнения в технике владения мячом, тактические упражнения, двусторонние, товарищеские и календарные состязания. Важную роль в соревновательном периоде играет регуляция процесса восстановления.

Продолжительность переходного периода обычно колеблется от 2 – 4 до 5 – 8 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, индивидуальных особенностей спортсмена.

В переходном периоде в основном используется восстановительно-поддерживающий мезоцикл. Тренировки в этом периоде характеризуются небольшим суммарным объёмом работы и незначительными нагрузками. По сравнению с базовым мезоциклом подготовительного периода объём работы сокращается примерно в 3 раза. Число занятий в течение недельного цикла не превышает 4 - 6; занятия с большими и значительными нагрузками не планируются. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В переходном периоде наиболее целесообразно проводить занятия комплексной направленности с широким применением игрового метода, сменой средств и мест занятий. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объём средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. При правильном построении переходного периода спортсмен не только полностью восстанавливает свои силы после прошедшего соревновательного периода, но и настраивается на активную работу в предстоящем подготовительном периоде.

С учётом всего вышесказанного, в СШОР рекомендуется использовать две разновидности годичных планов, которые существенно различаются по своей структуре.

Первая разновидность предназначена для использования на этапе начальной подготовки. На этих этапах для детей младшего возраста

официальные календарные соревнования не предусмотрены, и поэтому в планах нет жестко заданных по продолжительности подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Большой разницы в структуре нагрузок в разных частях года может не быть. Одной из важнейших отличительных особенностей начального этапа является то, что запланированный для этих детей объем игровых упражнений должен превышать 60 - 70% от всего объёма тренировочных занятий.

Вторая разновидность годичных планов содержит рекомендации для следующих этапов многолетней подготовки, тренировочного и совершенствования спортивного мастерства. У футболистов, тренирующихся на этих этапах, тренировочная и соревновательная деятельность проводится в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий по футболу на очередной год.

Структура нагрузок для подготовки тренировочных групп и групп спортивного совершенствования, составленных из игроков 12–17 лет, имеет четко выраженные особенности для подготовительного и соревновательного периодов. Чем старше возраст юных футболистов и чем выше уровень их подготовленности, тем менее эффективны тренировочные упражнения общей физической подготовки.

В 11–13 лет у девочек и в 12–14 лет у мальчиков наблюдается так называемый пубертатный скачок. Резко изменяются антропометрические показатели, то же самое происходит с показателями физических качеств и психики. Поэтому нормы нагрузок для футболистов этих возрастных групп должны подбираться особенно тщательно и подвергаться постоянной корректировке.

Следует отметить еще одну тенденцию многолетнего планирования. Объем средств технической подготовки на начальном этапе наибольший, это связано со значительными трудностями обучения основам технических приемов. На последующих этапах объем этих упражнений стабилизируется, а затем уменьшается. Зато объем средств интегральной подготовки прогрессивно увеличивается и достигает максимума на этапе углубленной специализации. И это оправданно, так как продолжается освоение техники, но в рамках реального футбола, т.е. с решением конкретных тактических задач, с преодолением сопротивления, в условиях психологической напряженности.

В следующей таблице приведён стандартный план многолетней подготовки.

№ п/п	Раздел подготовки	ЭТАПЫ И ГОДЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ								
		НП			Т					ССМ
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	Весь период

1.	Общая физическая подготовка	144-162	216-243	216-243	225-249	225-249	141-142	141-142	141-142	99-120
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	44-56	44-56	292-324	292-324	292-324	459-524
3.	Участие в календарных спортивных соревнованиях	-	-	-	13-24	13-24	50-66	50-66	50-66	66 - 87
4.	Техническая подготовка	144-162	202-229	202-229	219-243	219-243	150-166	150-166	150-166	99-120
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	5-9	5-9	44-56	44-56	92-108	92-108	92-108	208-218
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	13-18	13-18	17-24	17-24	17-24	33-43
7.	Медицинские и медико-биологические мероприятия	4-6	5-9	5-9	7-12	7-12	9-16	9-16	9-16	11-21
8.	Восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-6	14-18	14-18	19-24	19-24	25-41	25-41	25-41	33-65
	Всего часов за 52 недели	**312**	**468**	**468**	**624**	**624**	**832**	**832**	**832**	**1092**

Цифры многолетнего плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах. Динамику этих объемов можно анализировать по коэффициенту специализированности (он рассчитывается как отношение времени выполнения футбольных упражнений к общему времени тренировки, в процентах). Например, относительный объем средств общей физической подготовки начиная со второго года обучения, ежегодно уменьшается.

2.13. Режимы тренировочной работы

Режим тренировочной работы основывается на необходимых для достижения высоких результатов объемах тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными

спортивными нормативами, предусмотренными ФССП по виду спорта футбол.

Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки и участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), кроме основного тренера, допускается привлечение дополнительного второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. Также к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, допускается привлечение дополнительно тренера по подготовке вратарей.

Во время очередного отпуска тренера спортсменам предлагается прохождение тренировочного процесса по специально разработанным планам тренировочных занятий по футболу в переходный период.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для занимающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

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

2.14. Предельные тренировочные нагрузки

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки согласно таблице, приведённой в пункте 2.9. настоящей программы. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с групп тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового тренировочного плана. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана каждой группы был выполнен полностью.Оценка тренировочных занятий по нагрузке зависит от их содержания, продолжительности и интенсивности, в этой связи различают следующие занятия.

- С малой нагрузкой – занятие продолжительностью 45-90 минут с уменьшенной интенсивностью. В физическую подготовку входят общеразвивающие упражнения на гибкость и координацию. В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (без единоборства и больших перемещений). В тактическую подготовку – упражнения на взаимодействия вдвоем, в звеньях, в линиях, игры в уменьшенных составах (5×5, 6×6).

- Со средней нагрузкой – занятие продолжительностью 1,5-2 часа со средней плотностью и умеренной интенсивностью. В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливостью (средние дистанции). В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию в технике (в единоборстве, в игровых взаимодействиях). В тактическую подготовку – упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровых упражнений 3×2, 4×3, 4×2 и т.д., обычные двусторонние игры в комплексном уроке.
- С большой нагрузкой – занятие продолжительностью 2-3 часа с плотностью до 90% и высокой интенсивностью. По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения, упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений. По технической подготовке – специальные упражнения, выполняемые на максимальной (околопредельной) скорости со значительным перемещением. По тактической подготовке – упражнения сверхсоревновательной насыщенности: игровые упражнения со специальными заданиями (постоянное перемещение, держание своего игрока, ограниченное число касаний и т.д.), игры в уменьшенных составах на большой площадке. Специальные тренировочные и товарищеские игры в основном характеризуются большими нагрузками.

Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме футболистов. В старших тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трем уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны: Большая нагрузка – свыше 145 сердечных сокращений; Средняя нагрузка – от 80 до 145 сердечных сокращений; Малая нагрузка – до 80 сердечных сокращений.

2.15. Предельный объем соревновательной деятельности

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «футбол» определены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол» и указаны в таблице пункта 2.11. настоящей программы. Предельный объём соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам,

поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. В зависимости от этапа многолетней подготовки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только контрольные соревнования. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности тренировочного процесса. По мере роста квалификации спортсменов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся основные соревнования, играющие значительную роль на этапах тренировочном и совершенствования спортивного мастерства. Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что даёт возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов спортивной школы, не форсируя её, и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

2.16. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуальная спортивная подготовка спортсменов СШОР используется для осуществления как строго запрограммированных тренировочных программ, так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки, подготовленных тренером, осуществляется на этапах спортивной специализации свыше двух лет и совершенствования спортивного мастерства. Индивидуализация тренировочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья молодого футболиста. При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость в образовательном учреждении. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена должны быть строго индивидуальны. Индивидуальная тренировка с помощью тренера должна помочь футболисту обрести самого себя. Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока умеющего выразить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов, финтов; умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить футболиста, дать ему больше свободы в выборе тех или иных игровых приемов. Конечно, нельзя забывать и органичного сочетания с коллективной игрой, поскольку команда может достичь победной вершины только тогда, когда соединяться воедино высшие возможности каждой индивидуальности.

Спортсмен должен владеть универсальной техникой, должен уметь, достаточно уверено сыграть на любом участке футбольного поля, успешно выполняя атакующие и оборонительные функции. Футболисты различных амплуа должны заниматься всем, однако каждый, по-своему, с учетом специфики выполнения того или иного действия, поскольку, играя на определенном месте, игрок приобретает специфику защитника, полузащитника, нападающего. Становится абсолютно понятным, что чем выше игровое мастерство футболиста в выполнении главной функции, тем выше универсальность игрока. Индивидуальная тренировка включает в себя:

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

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Система спортивного отбора, представляет собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, включает в себя массовый просмотр и тестирование, а также отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта. Спортивный отбор – это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к футболу. Спортивный отбор – длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех этапах многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования. Одни методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства спортсменов. На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость футболистов при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Достижение высоких спортивных результатов в современном футболе зависит, с одной стороны, от эффективного отбора юных спортсменов с наиболее высоким уровнем развития важных для футбола качеств, а с другой – от рационального планирования и построения тренировочного процесса на основе объективных данных комплексного контроля за подготовленностью спортсменов на всех этапах многолетней подготовки.

Для отбора юных футболистов и контроля за их подготовленностью могут быть использованы экспертные, аппаратурные и тестовые методики. В качестве критериев отбора и контроля могут служить задатки, одаренность, способности. Важное место занимает также изучение интересов, уровня притязаний, волевых качеств и трудолюбия. При отборе одаренность является главным критерием. Однако новички еще могут способностями к футболу не обладать и оценить их способности представляется возможным лишь тогда, когда они овладеют основным технико-тактическим арсеналом и достигнут определенного уровня подготовленности.

Начальный отбор проводят на этапе начальной подготовки. По его результатам определяют степень предрасположенности ребенка к футболу или к каким-то другим видам спорта, на последующих этапах – выбор наиболее талантливых из них, способных при правильно организованном тренировочном процессе достичь высоких результатов в футболе.

Для оценки степени предрасположенности детей к футболу и уровня их подготовленности нужно использовать экспертные оценки специальных качеств и способностей ребенка. Проводить такую экспертизу должен сам тренер. В младших возрастных группах оцениваются умение эффективно выполнять базовые технические действия, точность выполнения координационных упражнений, уровень развития скоростных качеств.

Для большинства детей трехлетний этап начальной подготовки – это достаточный срок для распознания их футбольных способностей. Вместе с тем есть дети с замедленным развитием умений и навыков, а также физических качеств. Для них три года тренировок недостаточны, и поэтому отбор продолжается и на последующих этапах.

При отборе детей учитывается в первую очередь их двигательная активность. Следует иметь в виду, что исходный уровень развития двигательных качеств не всегда определяет потенциальные возможности новичков. Нередко наиболее способные на первый взгляд ребята не оправдывают возлагавшихся на них надежд, а те, у кого средний исходный уровень развития двигательных качеств и технической подготовленности, через несколько лет успешно овладевают спортивным мастерством. Для надежного прогнозирования при отборе наряду с исходным уровнем готовности существенное значение имеет темп прироста показателей. Темпы прироста двигательных способностей у юных футболистов, особенно на

начальном этапе занятий (1,5-2 года), являются довольно надежным показателем в оценке перспективности спортсменов, так как всякий процесс обучения представляет собой (графически) кривую с начальным высоким подъемом и дальнейшим постепенно убывающим темпом возрастания. Следовательно, для повышения надежности текущего отбора и успешного прогнозирования спортивных результатов, а также с целью управления тренировочным процессом тренер должен систематически и своевременно получать объективную информацию об основных сторонах подготовленности юных футболистов. Чтобы получать такого рода информацию, контрольные испытания должны включать в себя тесты, характеризующие уровень общей и специальной подготовленности спортсменов. Для отбора юных футболистов и контроля за их подготовленностью целесообразно использовать контрольно-переводные испытания и нормативы, представленные в разделе 4 настоящей программы.

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

Средствами тренировки футболиста являются физические упражнения, гигиенические факторы и естественные силы природы. Формирование и совершенствование навыков и умений происходят главным образом благодаря систематическому выполнению физических упражнений. Они многообразны, и их выбор диктуется задачами, которые ставятся в процессе тренировки.

Физические упражнения способствуют улучшению координации движений, увеличению силы, быстроты, выносливости и ловкости. При этом совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма и, следовательно, повышается спортивная работоспособность, ускоряется процесс восстановления после нагрузок. Каждое упражнение оказывает влияние в большей или меньшей мере на те или иные качества и навыки. Поэтому физические упражнения подбираются по их преимущественному воздействию. Все упражнения, применяемые в тренировке футболистов, могут быть условно разделены на три группы:

-соревновательные,

- специально-подготовительные,

-обще-подготовительные.

Соревновательные упражнения – это целостные двигательные действия либо их совокупность, составляющие предмет игры в футбол и выполняемые в полном соответствии с правилами состязаний по футболу. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств в условиях постоянной и внезапной смены ситуаций и форм движений и представляют собой подвижную, варьируемую в зависимости от условий совокупность различных двигательных действий, объединенных «сюжетом».

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их варианты, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей (игровые действия и комбинации). Состав специально-подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой игры в футбол. В то же время эти упражнения не тождественны игре. Они подбираются с таким расчетом, чтобы обеспечить более направленные и дифференцированные воздействия на развитие качеств и навыков, необходимых футболисту.

В свою очередь, специально-подготовительные упражнения подразделяются на подводящие и развивающие. Подводящие упражнения способствуют в основном освоению формы, техники движений. Развивающие упражнения предназначены главным образом для развития физических качеств.

Общеподготовительные упражнения направлены преимущественно на общую подготовку футболиста. К их числу могут быть отнесены самые разнообразные упражнения, как приближенные по своему воздействию к специально-подготовительным, так и существенно отличные от них. С помощью общеподготовительных упражнений можно эффективно решать задачи всестороннего физического воспитания и избирательно воздействовать на развитие основных физических качеств, двигательных навыков и умений футболиста. Все упражнения, применяемые в тренировке футболиста, могут быть разделены на основные и вспомогательные.

К *основным упражнениям* относятся:

а) упражнения для общего и специального развития двигательных качеств;

б) упражнения для обучения технике владения мячом и совершенствования в ней;

в) упражнения для разучивания и совершенствования тактических приемов, комбинаций и систем игры.

К *вспомогательным* упражнениям относятся:

а) общеразвивающие упражнения, которые способствуют образованию новых систем условных рефлексов, расширяющих функциональные возможности организма в осуществлении основного двигательного навыка;

б) специальные упражнения, которые по структуре движений (временных связей) соответствуют или близки различным частям двигательного навыка;

в) упражнения из других видов спорта, которые способствуют формированию двигательного навыка и расширению функциональных возможностей организма. Вследствие увеличения общего объема применяемых упражнений все большее значение получает применение одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженного воздействия упражнений.

Естественные силы природы и гигиенические факторы способствуют лучшему воздействию упражнений и других средств на организм занимающихся. И, конечно, важную роль играют правильное чередование

нагрузок и отдыха, своевременное питание, режим сна, гигиена и быт.

Методы тренировки футболистов многообразны и имеют важное значение для развития физических качеств, овладения двигательными навыками и их совершенствования, воспитания воли и нравственного воспитания.

При построении тренировки следует использовать разнообразные методы, учитывая особенности занимающихся, изучаемого материала и имеющиеся возможности. В тренировках применяются все методы в комплексе, хотя иногда в зависимости от задач и конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Известны следующие группы методов, применяемых в процессе тренировочных занятий:

1. *Наглядные методы*: показ упражнений на схеме, макете, кинограмме, просмотр учебных и официальных соревнований.
2. *Словесные методы*: рассказ, объяснение, указание, замечание, убеждение, беседа, лекция, доклад.
3. *Практические методы*: метод упражнений и его варианты (первоначальное разучивание приемов в целом или по частям), метод многократного повторения, переменный, интервальный, игровой и соревновательный методы.

Кроме указанных основных методов имеются и другие методы для решения различных задач тренировки. Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение тренера. Показ помогает получить точное представление об упражнении. К показу предъявляется ряд требований. Демонстрируемый прием должен быть ясно виден всем занимающимся, поэтому тренер выбирает наиболее удобное место по отношению к команде. Показывать прием нужно неторопливо, четко и выразительно, сосредоточивая внимание обучаемых на наиболее важных элементах. Так, при показе удара по мячу с разбегу надо четко выделить момент постановки опорной ноги по отношению к мячу, оттенить характер движения бьющей ноги в голеностопном и коленном суставах. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет занимающимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением или предшествовать ему. Показ и объяснение дополняют друг друга. Чему отдать предпочтение, зависит от характера приема. Так, обучая ведению мяча внешней частью подъема после того, как уже было изучено ведение мяча внутренней стороной стопы, достаточно будет ограничиться показом. Занимаясь же с хорошо подготовленными футболистами и изучая новые технические приемы и тактические действия, основанные на знакомом материале, можно применить лишь объяснение. Существенную при этом помощь окажет и демонстрационный материал. В процессе занятия к объяснению прибегают с целью исправления ошибок, создания правильных представлений о том или ином приеме. По окончании занятия с помощью объяснений закрепляют в памяти занимающихся наиболее важные моменты.

С помощью наглядных и словесных методов создается лишь общее представление об изучаемом материале. Чтобы полностью овладеть техникой и тактикой игры, необходимо применять практические методы.

В каждом практическом методе различают определенные составные части или приемы, совокупность которых и представляет собой метод в его целостности. Так, например, метод многократного повторения движений или действий включает следующие приемы:

а) показ тренером того или иного действия (например, остановка мяча и т.п.);

б) попытки футболиста воспроизвести показанные действия с исправлением на ходу возможных ошибок по указанию тренера;

в) повторение футболистом усвоенного действия вплоть до образования соответствующего автоматического навыка;

г) усложнение действия, введение в него новых элементов (например, тактические комбинации и т. п.).

Подобным образом можно разложить на составные элементы или приемы и другие методы. При выборе методов обучения и тренировки тренер руководствуется правилами, указывающими в каждом отдельном случае наиболее рациональные методы. Согласно основным требованиям, предъявляемым к методам тренировки, эти методы должны:

а) соответствовать целям и задачам тренировки, индивидуальным и возрастным особенностям футболистов;

б) обеспечивать активность футболистов на занятиях, сознательное и прочное усвоение ими знаний, умений и навыков игры;

в) способствовать систематичности и последовательности тренировки, вести футболистов от легкого к трудному, от известного к неизвестному, от простого к сложному, от общего к частному.

При освоении игры у занимающихся формируются конкретные двигательные навыки. Поэтому каждый прием изучают в соответствии со стадиями формирования двигательного навыка. При разучивании приема соблюдается такая последовательность:

а) ознакомление с приемом;

б) разучивание приема в упрощенных условиях;

в) совершенствование приема в условиях, близких к игровым;

г) закрепление приема в игре.

Ознакомление с приемом. На данной стадии обучения занимающиеся должны получить правильное, четкое представление о приеме. Одновременно акцентируется внимание на наиболее важных деталях движения. Для создания представления о приеме используют кинограммы, схемы, макеты и т.п. Прежде чем занимающиеся начнут выполнять прием самостоятельно, нужно добиться, чтобы они верно воспроизводили его. Но и в процессе повторения уже разученного надо систематически контролировать правильное выполнение приема. Контролируя занимающихся, тренер следит за всеми деталями выполнения. Каждую замеченную ошибку необходимо устранять немедленно. При изучении приемов можно использовать *методы целостного*

обучения и расчлененного. При относительно простых действиях прием обычно разучивается в целом, при сложных – по частям с последующим сведением их в целое.

При целостном обучении тот или иной прием выполняется сразу, без расчленения его на элементы. Так, если разучивается удар подъемом с разбегу, то тренер не обучает сначала разбегу, потом постановке опорной ноги и лишь потом приложению середины подъема к мячу, а, показав прием в целом, предлагает занимающимся сразу произвести удар и потом указывает на отдельные ошибки. При целостном методе обучения сохраняется общая структура движения, лучше используются индивидуальные особенности занимающихся. Этот метод является основным при обучении техническим приемам игры.

При расчлененном обучении тот или иной прием осваивается по элементам с последующим их соединением и освоением в целом. Однако, осваивая элементы раздельно, очень трудно воспроизвести условия, в которых выполняется прием в целом, характер выполнения элементов изменяется. Так, при обучении удару подъемом с разбегу по частям нельзя сделать замах бьющей ногой стоя на месте, который по характеру соответствовал бы замаху с разбегу. Если упустить это из виду и разучивать прием с места, он будет усвоен неправильно и впоследствии потребуется много времени, чтобы выучить его заново. Поэтому методом расчлененного обучения следует пользоваться главным образом при изучении очень сложных приемов, а также для устранения ошибок в выполнении приема.

Разучивание приема в упрощенных условиях. На данном этапе обучения занимающиеся овладевают правильной структурой движений. При этом необходимо строго соблюдать такую последовательность в постановке задач перед занимающимися: сначала надо овладеть правильным исходным положением, уточнить, какие части тела участвуют в движении, каково их направление и согласованность. Затем добиваются согласованного выполнения движений по оптимальной амплитуде, точности движений, и только после этого предъявляются требования к другим сторонам приема. Обязательное условие при этом – отсутствие каких-либо помех во время выполнения приема.

При изучении технических приемов или тактических взаимодействий можно варьировать условия выполнения, изменяя исходное положение, расстояние, направление при выполнении приема, количество взаимодействующих партнеров и т. п.

В процессе обучения занимающиеся нередко допускают ошибки. При их определении не следует проявлять поспешность. В зависимости от характера ошибки тренер пользуется различными приемами для ее исправления: акцентированием внимания в нужных фазах, разучиванием приема по частям, повторными показами, объяснениями и пр. На всех этапах тренировки важно осуществлять индивидуальный подход к занимающимся.

Совершенствование приема в условиях, близких к игровым. После того как занимающиеся овладели техническим приемом в упрощенных условиях, этот прием совершенствуется в усложненных условиях. При этом используют многократные повторения приема в самых разнообразных сочетаниях с другими приемами, с различной силой, точностью и скоростью выполнения, с сопротивлением, при различной погоде и т. п. Так, совершенствование удара по воротам выполняется ударами из различных положений (с лёта, полулёта, в движении, с сопротивлением), в различных сочетаниях с другими приемами (остановка – удар, ведение мяча – удар, ведение мяча – обманное движение – удар), с использованием специального оборудования. Усложнять условия нужно постепенно. Однако при этом надо стараться избегать однообразия в упражнениях и не злоупотреблять излишним повторением.

Закрепление приема в игре. Окончательно закрепляется прием в процессе выполнения его в игре. На этом этапе большое значение приобретают учебные игры. Перед каждой учебной игрой должны быть четко определены задачи. При этом тренер акцентирует внимание занимающихся не только на правильном выполнении технического приема, но и на тактически правильном его использовании в игровой обстановке.

Основной формой организации тренировки футболистов является тренировочное занятие. При этом предусматриваются как групповые, так и индивидуальные занятия, проводимые под руководством тренера. В силу специфики игры, ее командного характера преимущество отдается групповым занятиям. Требования, предъявляемые к занятиям с футболистами, таковы:

1. Занятия должны иметь ясную цель, намечаемую тренером в соответствии с общей целью тренировки.
2. Занятия должны воспитывать у футболистов мораль, трудолюбие, дисциплину.
3. Строить занятия надо таким образом, чтобы футболисты сознательно и прочно овладевали двигательными навыками и в нужной степени развивали двигательные качества.
4. Каждое отдельно взятое занятие должно представлять собой неразрывную часть в общей цепи занятий, ведущих футболистов к достижению высшей ступени спортивного мастерства.
5. Содержание занятий должно отвечать задачам улучшения физического развития футболистов, расширять круг их знаний, умений и навыков.
6. На занятиях надо применять разнообразные методы обучения и совершенствования мастерства футболистов, соответствующие целям и содержанию занятия, степени подготовленности и возрастным особенностям занимающихся.

Структура тренировки предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи, разрешаемые специфическими средствами.

В подготовительной части объясняются задачи и содержание занятий. Выполняются специальные упражнения, которые помогают успешно решить

задачи основной части занятия. Содержание подготовительной части занятия целиком зависит от содержания основной части. Так, если основная часть занятия будет посвящена изучению технических приемов, то упражнения подготовительной части не должны быть слишком интенсивными. Целесообразно выполнить упражнения на растягивание и расслабление, которые устраняют некоторую закрепощенность движений в суставах и позволяют свободнее выполнять технический прием. С этой же целью можно использовать игровые упражнения. Упражнения этой части не должны быть излишне утомительными и слишком эмоциональными, иначе выполнение их может отрицательно повлиять на способность занимающихся тонко воспринять технический прием.

Основная часть включает в себя основной материал данного конкретного занятия по овладению техникой и тактикой игры, способствующий улучшению физической и морально-волевой подготовленности занимающихся.

Заключительная часть организованно завершает занятие. Организм занимающихся приводится в относительно спокойное состояние. В заключительной части можно использовать медленный бег, ходьбу, упражнения на расслабление. Здесь же подводятся итоги занятия, указываются ошибки, делаются объявления о проведении игр, о следующей тренировке.

В процессе каждого занятия важно соблюдать принцип постепенности нарастания и снижения нагрузки, чередования периодов высокого напряжения с периодами относительного отдыха. Соблюдение этого принципа предполагает правильный подбор упражнений, последовательность в их выполнении. Занятия, схожие по своей цели и методике проведения, делятся на комплексные и тематические.

Комплексные занятия проводятся на протяжении всего года. Наибольший удельный вес они имеют в тех случаях, когда задачи тренировки необходимо решить в ограниченные сроки. Чаще всего это приходится делать при большой частоте состязаний в соревновательном периоде. Комплексные занятия бывают четырех видов. При этом в каждом занятии могут решаться одновременно задачи:

а) физической, технической и тактической подготовки;
б) физической и технической подготовки;
в) физической и тактической подготовки;
г) технической и тактической подготовки.

На каждом **тематическом занятии** решается одна какая-либо задача: физической, технической или тактической подготовки.

Занятие по физической подготовке. Содержание занятия по физической подготовке составляют упражнения, способствующие общему и специальному развитию физических качеств. Занятия по физической подготовке проводятся на протяжении всего года, но их содержание изменяется в зависимости от задач, решаемых на том или ином этапе годового цикла обучения и тренировки. Наибольший удельный вес занятия по

физической подготовке имеют в подготовительном периоде, особенно в его начале. На занятиях по физической подготовке решают задачи общей и специальной физической подготовки. Если цель занятия — общая физическая подготовка (например, скоростно-силовая подготовка), то его примерное содержание может быть таким: разминка, упражнения с отягощениями, повторный бег, ускорения, старты, прыжки, ручной мяч, заключительный бег и ходьба. Занятия с акцентом на специальной физической подготовке (скоростно-силовая подготовка) включают в себя примерно следующее: разминку с мячами, жонглирование мячом, доставание головой подвешенного мяча, бег с мячом от середины поля до штрафной площади с ударом по воротам, игровое упражнение «борьба за мяч», бег и ходьба.

Занятие по технике игры. В занятиях по технике игры выполняют упражнения, направленные на овладение техническими приемами игры и совершенствование в них. Занятия проводятся на протяжении всего годичного цикла тренировки — как на открытых площадках, футбольных полях, так и в закрытых помещениях. Занятия по технике игры слагаются из подготовительных упражнений, упражнений с мячом в стандартных, усложненных и игровых условиях примерно по следующей схеме: упражнения для развития гибкости, произвольные упражнения с мячом, упражнения в ударах по воротам с преодолением оборонительных заслонов (партнер), игровые упражнения в одно-два касания.

Занятие по тактике игры. Содержание занятия по тактике составляют упражнения, направленные на овладение (с дальнейшим совершенствованием) тактическими действиями игры. Кроме того, в занятиях по тактике разучиваются новые и совершенствуются знакомые тактические комбинации и системы игры. Занятия по тактике игры в основном проводятся в конце подготовительного периода и затем на всем протяжении соревновательного периода. Занятия по тактике проводятся преимущественно на футбольных полях. Примерное занятие по тактике игры может быть таким: разминка с мячом, передачи мяча в парах, ведение мяча со сменой мест в тройках, игра «нападение против защиты», двусторонняя игра, заключительный бег и ходьба.

При **индивидуальной тренировке** футболиста в отличие от групповой налицо все условия для более обоснованного выбора, использования и применения средств и методов тренировки, контроля за их воздействием на занимающихся, развития и совершенствования мастерства футболиста с учетом его индивидуальных особенностей. Однако командный характер игры в футбол предусматривает повышение требований к взаимодействию в процессе игры, необходимость решать групповые задачи, способность подчинять свою индивидуальную цель командной. В групповых занятиях особенно заметны элементы соревнования. Для организации индивидуальной тренировки все это необходимо принимать во внимание. Правильное решение этих вопросов возможно при строгом сбалансировании индивидуальных и групповых занятий. При этом время, отводимое на групповые занятия,

значительно превышает время, отводимое на индивидуальные занятия. Кроме того, футболист после групповых занятий уделяет время (20-30 мин) для самостоятельных упражнений, а в процессе групповых занятий по указанию тренера выполняет различные упражнения с учетом индивидуальных особенностей. Цель индивидуальной тренировки – ускорение темпов совершенствования спортивного мастерства футболистов.

В наиболее общем виде задачами индивидуальной тренировки футболистов будут:

а) совершенствование двигательных качеств и навыков с учетом особенностей и уровня развития футболиста и его игровой специальности;

б) исправление недостатков в физической, технической, тактической подготовке;

в) восстановление утраченных качеств после вынужденных перерывов в тренировке;

г) овладение необходимыми навыками для решения специальных задач в соревнованиях и повышения психологической устойчивости.

Свое конкретное выражение цель и задачи тренировки получают в индивидуальных планах. Индивидуальная тренировка футболиста зиждется на общепринятых дидактических принципах, реализация которых в практике индивидуальных занятий дает наибольший эффект в обучении и совершенствовании мастерства футболистов. Индивидуализация тренировки позволяет избежать часто встречающиеся нарушения в дозировании нагрузок, образование и закрепление косных стереотипов и других типичных для групповых занятий явлений. Кроме того, значительно облегчается контроль за действенностью занятий.

Основной формой индивидуальной тренировки является самостоятельное занятие футболиста, проводимое под контролем тренера. Средствами индивидуальной тренировки могут быть специально подобранные упражнения для совершенствования различных сторон подготовки: физической, технической, тактической, психологической. При подборе средств для самостоятельных занятий надо учитывать возможность их использования без спарринг-партнеров и зачастую вне специальных мест занятий. Ведущими для индивидуальных занятий будут круговой, повторный, интервальный, сопряженный методы тренировки. В меньшей доле используются игровой и соревновательный методы.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья юных футболистов. Вся нагрузка должна быть чётко дозирована.

Например, при выполнении любого игрового упражнения одновременно совершенствуются:

- техника футбола (футболисты многократно применяют ведения мяча, отборы, перехваты, передачи мяча, финты (обманные движения) и т.п.);
- тактика футбола (футболисты применяют такие индивидуальные и групповые тактические действия, как скрещивание, создание численного преимущества, игра в «стенку», пропуск мяча 3-му игроку и т.п.);
- специальная физическая подготовленность (при его выполнении активизируются аэробные и анаэробные механизмы энергообеспечения в рамках техники и тактики футбола; средняя ЧСС повышается до 170-200 уд./мин, концентрация молочной кислоты увеличивается в отдельные моменты до 12 ммоль/л и т.д.);
- психическая подготовленность (в специализированных тренировочных упражнениях много единоборств, нужно преодолевать утомление и т.п.).

Понятно, что специализированные упражнения, как и все другие футбольные упражнения, имеют многостороннюю направленность, и поэтому их нужно рассматривать как средства интегральной подготовки.

К средствам «чисто» технической или тактической подготовки при таком подходе можно отнести специальные упражнения с мячом, которые выполняют с низкой интенсивностью. Например, такие упражнения, как перекатывание мяча подошвой или ведение мяча в шаге и т.п. ЧСС при их выполнении повышается незначительно, тактических задач решать не нужно. Такие упражнения можно отнести к средствам технической подготовки.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок представлены в таблицах пунктов 2.9 и 2.11 настоящей программы.

3.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) *Единство общей и специальной подготовки* спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношения общей и специальной подготовки в тренировочном процессе по футболу способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) *Непрерывность тренировочного процесса*. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья

которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) *Единство постепенности увеличения и тенденции к предельным нагрузкам*. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) *Волнообразность динамики нагрузок и вариативность нагрузок*. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях. Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) *Цикличность тренировочного процесса*. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны. Основными формами тренировочного процесса в спортивной школе по футболу являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, тренировочные и товарищеские игры, тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере и на тренировочных сборах, восстановительно профилактические и оздоровительные мероприятия.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. *Общие требования безопасности*:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Требования безопасности перед началом тренировочных занятий:

1. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

3. Проверить у занимающихся состояние спортивной формы, спортивная обувь должна быть с нескользкой подошвой.

Требования безопасности во время тренировочных занятий:

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

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

3. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.

4. Использовать спортивное оборудование и инвентарь только с разрешения и под руководством тренера.

5. Выполнять упражнения, которые определены тренером.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

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

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

Требования безопасности по окончании тренировочных занятий:

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

2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

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

3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних планов спортивной подготовки являются оптимальный возраст, продолжительность подготовки для достижения наивысших результатов, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности футболистов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы. Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Планируемые результаты фиксируются тренером в планах спортивной подготовки. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях. Тренер определяет контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки. Тренер должен ставить посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы: возраст спортсмена, спортивную квалификацию, опыт спортсмена, результаты, показанные спортсменами в предыдущем сезоне, состояние здоровья спортсмена, уровень спортивной мотивации спортсмена, уровень психологической устойчивости спортсмена, моральное состояние, наличие бытовых проблем, уровень финансовый обеспеченности спортсмена, обстановку в семье, поддержку близких ему людей, наличие каких-либо проблем в учебном заведении, прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена. В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменами тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

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

Для реализации настоящей программы в СШОР используется программный материал с указанием видов упражнений, средств и методов тренировок, подготовленный Российским футбольным союзом:
- «Программа подготовки футболистов 6-9 лет»,
- «Программа подготовки футболистов 10-14 лет»,
- «Программа подготовки футболистов 15-17 лет».

Данный материал является неотъемлемой частью настоящей Программы.

3.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий теоретических занятий

Антидопинговые программы для спортсменов характеризуются следующими особенностями:
- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;
- углубленное знакомство с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психологические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);
- процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, в т. ч. обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

Тематический план программы

№	Наименование темы	Часы		
		всего	аудиторная работа	самостоятельная работа
1	Что такое допинг?	1	1	
2	Исторический обзор проблемы допинга	2	1	1
3	Мотивация нарушений антидопинговых правил	1	1	
4	Запрещенные субстанции	1	1	
5	Запрещенные методы	1	1	
6	Последствия допинга для здоровья	1	1	

7	Допинг и спортивная медицина	1	1	
8	Психологические и имиджевые последствия допинга	1	1	
9	Допинг и зависимое поведение	2	1	1
10	Нормативно-правовая база антидопинговой работы	1	1	
11	Организация антидопинговой работы	1	1	
12	Процедура допинг-контроля	1	1	
13	Наказания за нарушение антидопинговых правил	2	1	1
14	Профилактика допинга	2	1	1
15	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	1	1	
16	Контроль знаний	1	1	
Итого:		20	16	4

Тематика и содержание занятий по антидопинговой подготовке

Тема 1. Что такое допинг?

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс). Принципы «фейрплей».

Тема 2. Исторический обзор проблемы допинга

Исторические предпосылки допинга – препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия.

Задание для самостоятельной работы. Заполнение анкеты «Личное отношение к допингу».

Тема 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание, любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

Тема 4. Запрещенные субстанции

Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций – анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

Тема 5. Запрещенные методы

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Тема 6. Последствия допинга для здоровья

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций системы организма (эндокринная, сердечно-сосудистая, пищеварительная, нервная, половая). Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

Тема 7. Допинг и спортивная медицина

Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

Тема 8. Психологические и имиджевые последствия допинга

Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для атлета, для спорта, для страны в целом.

Тема 9. Допинг и зависимое поведение

Природа явления зависимости, механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта.

Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т. п.).

Тема 10. Нормативно-правовая база антидопинговой работы

Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

Тема 11. Организация антидопинговой работы

Организации, реализующие антидопинговую политику (Всемирное антидопинговое агентство, национальные антидопинговые агентства, федерации по видам спорта, Международный олимпийский комитет), их функции. Пулы тестирования. Информация о местонахождении спортсмена.

Тема 12. Процедура допинг-контроля

Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.

Тема 13. Наказания за нарушение антидопинговых правил

Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц.

Задание для самостоятельной работы. Составить таблицу «Варианты наказания спортсмена за нарушение антидопинговых правил с учетом смягчающих и отягчающих обстоятельств».

Тема 14. Профилактика допинга

Основные подходы к профилактике: информирование; повышение психологической компетентности (коммуникативная, эмоциональная, ценностно-мотивационная сферы); выработка жизненных навыков; пропаганда ценности здорового образа жизни; приобщение к альтернативным формам активности. Анализ иллюстративных агитационных материалов антидопинговой тематики.

Задание для самостоятельной работы. Разработка эскиза агитационного плаката, или коллажа, или презентации, направленный на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценности честной спортивной борьбы.

Тема 15. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности.

Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

Тематика и содержание теоретических занятий в системе спортивной подготовки

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в школах и связь ее содержания с содержанием занятий в ГБУ ВО «СШОР по футболу». Единая всероссийская спортивная классификация (ЕВСК), разрядные нормы и требования по футболу.

Физическая культура и спорт в мире, международные соревнования, чемпионаты мира, Европы и Олимпийские игры. Достижения российских (советских) спортсменов на этих соревнованиях, Олимпийские игры 1956 и 1988 гг., выдающиеся спортсмены прошлых лет.

Тема 2. Футбол в России и за рубежом.

История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов. РФС, УЕФА и ФИФА, футбольные клубы, детско-юношеские футбольные школы.

Россия – страна-организатор чемпионата мира по футболу 2018 года. Организационные мероприятия. Создание новой инфраструктуры, обновление и реконструкция имеющейся материально-технической базы. Требования ФИФА к спортсооружениям и инфраструктуре.

Тема 3. Строение и функции организма человека.

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

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

Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке футболистов.

Тема 4. Основы спортивной тренировки.

Понятие о спортивной тренировке. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков (техники упражнений) и развития физических качеств. Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка юных футболистов. Положительные изменения в

строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки.

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

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

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

Тема 5. Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.

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

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

Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

Тема 6. Виды подготовки: техническая подготовка футболистов.

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

Тема 7. Виды подготовки: тактическая подготовка футболистов.

Понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Объем, разносторонность и эффективность тактической подготовленности. Эффективная тактика игры – основа мастерства футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тактика. Тактика атакующих и оборонительных

действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.

Тема 8. Виды подготовки: физическая подготовка футболистов.

Понятие о физической подготовке футболистов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества футболистов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость. Особенности проявления физических качеств у детей от 7-8 до 12-14 лет. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов.

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

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

Тема 10. Планирование спортивной подготовки.

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

Комплексный контроль в футболе. Три направления комплексного контроля: контроль соревновательной деятельности, контроль тренировочных нагрузок, контроль состояния футболистов. Три разновидности контроля: этапный, текущий и оперативный.

Результаты комплексного контроля и их использование при планировании тренировочного процесса.

Тема 11. Основы методики обучения.

Понятие о тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике футбола. Демонстрация (показ) технических приемов тренером, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.

Тема 12. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика

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

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

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

Тема 13. Установка на игру и анализ игры.

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

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

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

Тема 14. Гигиенические требования в футболе.

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

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

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

Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

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

Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Травмы в футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения

травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Первая помощь при травмах.

Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж.

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

3.8. Планы восстановительных мероприятий

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

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

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1 -го и 2-го годов подготовки. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена. Постоянное применение одного и того же средства уменьшает

восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем – локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.)

Наименование периода	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед тренировочным занятием, игрой	Упражнения на растяжение	3 мин
	Разминка	10-20 мин
	Массаж	5-15 мин
	Искусственная активация мышц	Растирать массажным полотенцем
	Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само-и гетерорегуляции
Во время тренировочного занятия, игры	Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин
	Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. само-и гетерорегуляции
Сразу после тренировочного занятия, игры	Восстановительные упражнения – ходьба, дыхательные упражнения, душ контрастный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия, игры	Локальный массаж, душ контрастный	8-10 мин

Реабилитация после травм	Физиопроцедуры, бассейн, применение мазей, гелей, тейпов	До полного восстановления, под наблюдением врача

Средства общего воздействия (массажи, ванны и т.д.) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в процессе напряженных тренировок.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила футбола, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей и инструкторов. Важным моментом является то, что спортсменам предоставляется возможность познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командным языком для организации построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы

тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе соревнований.

Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Теоретические основы обучения судейству представлены в следующей таблице.

Тема	**Краткое содержание**
История футбола и футбольного арбитража	Основные тенденции в развитии футбола. Особенности зарождения и развития футбола в регионе. История судейства в футболе.
Теоретические основы судейского мастерства. Правила игры	Изучение Правил игры. Требования к единой трактовке правил.
Практические навыки судейского мастерства	- изучение жестов; - правила владения свистком; - перемещения на поле.
Искусство коммуникации как один из важнейших элементов контроля и управления игрой	Коммуникация и ее составляющие: - устное общение; - действие; - разговор, манера разговора, тон голоса, темп речи; - запрет и распоряжение; - сочувствие и понимание; - «разговор свистком»; - доверие к судье до игры, в игре и после ее окончания; - «удобный» и «неудобный» судья; - сохранение доверия; - тесты проверки судьи игроками (психологический, «профессиональный», «административный»; - «язык» тела; - внешность (внешний вид); - поза (положение тела); - жесты.
Теория и практика единоборств в свете современных тенденций в футболе	- теория и практика единоборств в современном спорте; - взаимосвязь характера нарушения и характера наказания за нарушение Правил. - опасная атака соперника (критерии); - принципы, критерии и подходы к оценке правильных и неправильных единоборств;

	- технический фол; - квалификация умысла (критерии); - грубость и агрессивность; - структура и содержание неправильного технического приема; - мнение судьи как решающий фактор принятия решения; - симуляция (критерии); - мелкий («невидимый») фол; - захваты и задержки; - последовательность в принятии решений - залог успешного управления игрой и основа поддержания авторитета судейской бригады; проблема «избирательности» судейских решений в квалификации нарушений с использованием «мелкого» фола, задержки, захвата; - профилактика нарушений; - предвидение и упреждение нарушений при введении мяча в игру со стандартных положений (последовательность действий судьи в предупреждении и упреждении нарушений; механизм взаимодействия судьи с ассистентами в этих ситуациях); - штрафной за нарушение Правил игры; - изменения в Правилах игры; - изменения в Правилах игры (по материалам заседания Международного Совета)
Тестирование	- тестирование по знанию Правил

Организация инструкторской и судейской практики.

Тренировочные группы (13-14 лет): организация деятельности с подачей основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроения на месте и в движении, размыкании. Принятие рапорта. Судейство игр, в процессе занятия.

Тренировочные группы (15-16 лет): в качестве помощника тренера уметь показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно. Практика судейства на соревнованиях внутри школы, района, города.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Результатами реализации Программы являются:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; - приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта футбол; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства: - повышение функциональных возможностей организма спортсменов; - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки; - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; - поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья спортсмена.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку и особенностей вида спорта «футбол» приведены в пункте 2.4 раздела 2 «Нормативная часть» настоящей Программы.

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

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценить правильность избранного направления подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как

достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу взрослых спортсменов.

На тренировочном этапе подготовки исключительно важным является учет принципиальной установки на соразмерное развитие физических качеств, что обеспечивает оптимальное соотношение различных сторон двигательной подготовленности, позволяет овладеть широким функциональным потенциалом и в должной мере обеспечить уровень базовой подготовки. Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами для рационального построения тренировочного процесса юных спортсменов.

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

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

В программу этапного комплексного обследования входят:

а) врачебные обследования;

б) антропометрические обследования;

в) тестирование физических качеств;

г) расчет показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

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

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости футболистами тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления тренировочным процессом.

В практике футбола используют все виды контроля. В современном футболе идея органического слияния контроля и тренировочного процесса - неотъемлемая часть подготовки игроков. Такой подход, с одной стороны, обеспечивает непрерывность тренировочного процесса, с другой - повышает объективность получаемой информации. Все виды обследований проводятся тренерами. По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррекции в тренировочные планы.

4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования

В работе тренера можно использовать комплексы контрольных упражнений, характеризующие уровень развития физических качеств, важных для соответствующего возраста.

Упражнения для развития силы

- приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп с весом от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- подскоки и прыжки из приседа без отягощения и с отягощением.
- приседания на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.
- лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
- толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения на развитие силы для вратарей

- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах
- то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами
- в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте)
- в упоре лежа хлопки ладонями
- упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором
- сжимание теннисного (резинового) мяча
- многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами)
- броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность
- ловля и броски набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон
- серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением

Упражнения для развития быстроты

- повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада)
- медленный бег, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях
- бег с изменением направления (до 180 градусов)
- бег прыжками

- эстафетный бег
- бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п.
- «челночный бег» - отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д.
- бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки
- бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами
- бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед)
- ускорения и рывки с мячом (до 30 м)
- обводка препятствий на скорость
- рывки к мячу с последующим ударом по воротам
- выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения на развитие быстроты для вратарей

- из «стойки вратаря» рывки (на 5-5 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга
- из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча
- ловля мячей, пробитых по воротам
- ловля теннисного мяча
- игра в баскетбол по упрощенным правилам

Упражнения для развития ловкости

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой
- то же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов
- прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами
- 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 (на газоне футбольного поля)
- удержание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой
- ведение мяча головой
- парные и групповые упражнения, подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом» и другие

Упражнения на развитие ловкости для вратарей

- прыжки с короткого разбега с касанием высоко подвешенного мяча руками (кулаком)
- то же с поворотом до 180 градусов
- различные прыжки с короткой скакалкой
- прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина

- переворот в сторону с места и с разбега
- стойка на руках
- из стойки на руках кувырок вперед
- кувырок назад через стойку на руках
- переворот вперед с разбега
- упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись

Упражнения для развития специальной выносливости

- переменный и повторный бег с ведением мяча.
- двусторонние игры (для старшей группы).
- двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд.
- игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.
- комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения на развитие специальной выносливости для вратарей

- повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля мяча
- отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками

Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений без мяча

- бег: обычный, спиной вперед; скрестными и приставными шагами (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.
- ацикличный бег (с повторными скачками на одной ноге)
- прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Упражнения для формирования правильных движений без мяча для вратарей

- прыжки в сторону с падением перекатом
- повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге)
- остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

Тесты для оценки специфических компонентов подготовленности юных вратарей

Нормативы	Личный результат	Оценка	Модель	
			минимальный	максимальный
Рост			140 см	146 см
Вес			30 кг	36 кг
15 м с места			3.60 с.	3.20 с.

Прыжок в длину			1,75 м	1,90 м
Гибкость: наклон			+10 см	+15 см
Гибкость: шпагат			30 см	25 см
Гибкость: мостик			90 см	70 см
Жонглирование ногами за 30 с.			40 раз	45 раз

5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Планы физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий ГБУ ВО «СШОР по футболу» формируются администрацией СШОР ежегодно, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Министерства спорта Российской Федерации, а также календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Владимирской области и города Владимира.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Нормативная база.

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25.10.2019 № 880 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

Литературные источники:

1. РФС, «Футбол», типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, 2011. – 160 с.
2. Н.М. Люкшинов Искусство подготовки высококлассных футболистов. – «Советский спорт», 2006 г., - 432 с.
3. Губа В., Квашук П., Никитушкин В. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. – М., ФиС, 2009. – 280 с.
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Образование, 2005. – 236 с.
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Второй этап (11-12 лет). – М.: Олимпия, 2008. – 140 с.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Первый этап (8-10 лет). – М.: Олимпия, 2008. – 110 с.
7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Третий этап (13-15 лет). – М.: Олимпия, 2008. – 204 с.
8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Четвертый этап (16-17 лет). – М.: Олимпия, 2008. – 166 с.
9. Кук М. 101 упражнение для юных футболистов. – М.: Астрель, 2003.-127 с.
10. Кук М. Самый популярный учебник футбола: тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. – М., АСТ/ «Астрель», 2009. – 126 с.
11. Лапшин О. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М., «Человек», 2010. – 176 с.

12. Лозовая Г.В. Общая и возрастная психология/ Г.В. Лозовая, А.Н. Николаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 123 с.
13. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов. – М.: Советский спорт, 2006. – 420 с.
14. Лясковский К.П. Техника ударов. М.: Физическая культура и спорт. 2005. – 61 с.
15. Монаков Г. Подготовка футболистов. Теория и практика. – изд. 2-е, - М., «Советский спорт», 2007. – 288 с.
16. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. - М.: Советский спорт, 2005.-285 с.
17. Мукиан М. Все о тренировке юного футболиста / М. Мукиан, Д. Дьюрст. – М.: Астрель, 2007. – 234 с.
18. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста. – М.: Физическая культура и спорт, 1982. – 96 с.
19. Плон Б. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Олимпия, 2008. – 239 с. 82

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Учебно-методический фильм «Шаг за шагом или техника ведения мяча» С. Козлов, А. Ярков, 2015.
2. Учебно-методический фильм «Игра рукой» А. Бутенко, 2011.
3. Учебно-методический фильм «Вне игры. Взаимодействие» Е. Волынин, 2011.
4. Учебно-методический фильм «Симуляция. Лишение соперника явной возможности забить гол» М. Ходырев, 2011.

Интернет-ресурсы:

1. http://window.edu.ru/library/pdf2txt/966/75966/56944/page2- Футбол: техника игры: Учебно-методическое пособие. (Смышляев А.В., Степанов Е.Э., Франк Э.Р., 2009);
2.http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/791-metody-kontrolya-v-sportivnoj-trenirovke-futbolista-otsenki-effektivnosti-tekhniki-v-futbole-pokazateli-dlya-proverki-fizicheskogo-razvitiya-futbolistov - Методы контроля в спортивной тренировке футболиста. Оценки эффективности техники в футболе. Показатели для проверки физического развития футболистов;
3. http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/793-planirovanie-uchebno-trenirovochnogo-protsessa-futbolista - Планирование учебно-тренировочного процесса футболиста (В. Козловский). Видеоуроки и тренировки. Питание и здоровье;
4. http://lib-04.gic.mgsu.ru/lib/2012/23.pdf - Учебно-методическое пособие. Методика проведения занятий (А.В. Шамонин) М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит. ун-т». –Москва: МГСУ, 2012.
5. http://knigitut.net/16/21.htm - Текущий план тренировки футбольной команды на сезон;

6. http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/24/plan konspekt-uchebno-trenirovochnogo-zanyatiya-po - Планы-конспекты тренировочных занятий по футболу (Социальная сеть работников образования);
7. http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/792-psikhologicheskie-testy-v-praktike-trenera - Психологические тесты в практике тренера;
8. Российский футбольный союз http://www.rfs.ru/

Приложение№1
к Программе спортивной
подготовки по футболу

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий	Примечание
1.	Ворота футбольные, переносные, уменьшенных размеров	комплект	4	
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3	
3.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3	
4.	Насос для накачивания мячей	комплект	4	
5.	Пульсометр	штук	24	
6.	Сетка для переноски мячей	штук	2	С.э.* – 1 год
7.	Стойки для обводки	штук	20	
8.	Тренажер «лесенка»	штук	4	С.э.* – 2 года
9.	Тренажер для развития скоростных качеств (утяжелитель)	штук	24	
Для спортивной дисциплины: футбол				
8.	Ворота футбольные стандартные	комплект	2	
9.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	1	
10.	Стенка для отработки штрафных ударов	штук	1	
11.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	28 (на одну команду)	С.э.* – 1 год
12.	Мяч футбольный	штук	22 (на одну команду)	
13.	Флаги для разметки футбольного поля, конусы, фишки и пр.	штук	6	
Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал)				
14.	Ворота для мини-футбола и гандбола	штук	4	
15.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	штук	1	
16.	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14	
17.	Мяч для мини-футбола	штук	22	

Приложение №2
к Программе спортивной
подготовки по футболу

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование (на одного занимающегося)								
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки					
			Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Гетры футбольные	пар	-	-	2	0,5	2	0,5
2.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	-	-	1	1	1	0,5
3.	Рейтузы футбольные для вратаря	штук	-	-	1	1	1	1
4.	Свитер футбольный для вратаря	штук	-	-	1	1	1	0,5
5.	Футболка с коротким рукавом	штук	-	-	3	1	3	1
6.	Шорты футбольные	штук	-	-	3	0,5	3	0,5
7.	Куртка ветрозащитная	штук	-	-	1	2	1	2
8.	Костюм спортивный для тренировок	штук	-	-	1	2	1	2
9.	Костюм спортивный (парадный)	штук	-	-	1	2	1	2
10.	Шапка спортивная	штук	-	-	1	2	1	2
11.	Щитки футбольные	пар	-	-	1	1	1	0,5
12.	Бутсы футбольные	пар	-	-	1	1	1	0,5

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка 2
1.1. Характеристика вида спорта «футбол» и его отличительные особенности 2
1.2. Специфика отбора лиц для спортивной подготовки, тренировочного процесса, соревновательной деятельности 3
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, циклы, виды подготовки) 4
2. Нормативная часть 7
2.1. Задачи деятельности ГБУ ВО «СШОР по футболу» 7
2.2. Структура тренировочного процесса 7
2.3. Основные требования по видам подготовки, в том числе общей физической, специальной физической, теоретической, технической, тактической, психологической 15
2.4. Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на последующие годы и этапы подготовки 23
2.5. Перечень тренировочных мероприятий 27
2.6. Научно-методическое обеспечение 29
2.7. Требования к мероприятиям, направленным на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним 31
2.8. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки 33
2.9. Требования к объему тренировочного процесса 34
2.10. Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки 35
2.11. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки 36
2.12. Структура годичного цикла 36
2.13. Режимы тренировочной работы 39
2.14. Предельные тренировочные нагрузки 40
2.15. Предельный объем соревновательной деятельности 41
2.16. Объем индивидуальной спортивной подготовки 42
3. Методическая часть 43
3.1. Рекомендации по проведению отбора лиц для их спортивной подготовки, включающие в себя мероприятия по просмотру и тестированию кандидатов для зачисления на спортивную подготовку 43
3.2. Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе, средства и методы спортивной тренировки, формы организации тренировочных занятий 45
3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок 53
3.4. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении 54
3.5. Рекомендации по планированию спортивных результатов 57
3.6. Программный материал для проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки 57
3.7. Программный материал по проведению антидопинговых мероприятий и теоретических занятий 58
3.8. Планы восстановительных мероприятий 66
3.9. Планы инструкторской и судейской практики 68
4. Система контроля и зачетные требования 71
4.1. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки 71
4.2. Виды контроля общей и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки, контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки и методика проведения контроля 71
4.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и рекомендации по организации тестирования 72
5. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий 76
6. Перечень информационного обеспечения 76
Приложение № 1 79
Приложение № 2 80