



**КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**государственное автономное учреждение дополнительного образования
Ленинградской области «Спортивная школа «Ленинградец»
188310, Ленинградская область, г. Гатчина, проспект 25-го Октября, дом 10**

П Р И К А З

05.05.2023

ОД-41-2/2023

**Об утверждении дополнительной образовательной программы
спортивной подготовки по виду спорта «футбол»**

С целью организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по футболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (зарегистрирован Минюстом России от 13 декабря 2022 года, регистрационный № 71480),

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить прилагаемую дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «футбол».
2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя директора Клишкову С.Н.
3. Настоящий приказ вступает в силу с даты его подписания.

Директор



И.В. Наумов

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЛЕНИНГРАДСКОЙ
ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛЕНИНГРАДЕЦ»**

СОГЛАСОВАНО

Директор
МАУ «Лодейнополюская СШ»



С.Л. Зарицкая

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГАУ ДО ЛО СИ «Ленинградец»



И.В. Наумов

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

Ленинградская область
г. Гатчина

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» ГАУ ДО ЛО «Спортивная школа «Ленинградец»» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по футболу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (зарегистрирован Минюстом России от 13 декабря 2022 года, регистрационный № 71480), далее – ФССП.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, создание необходимых условий, способствующих разностороннему, гармоничному развитию личности, укреплению здоровья обучающихся, освоению физической и спортивной подготовки посредством занятий в области физической культуры и спорта, обеспечение всесторонней физической подготовки обучающихся, отбор спортивно одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Программа ГАУ ДО ЛО «Спортивная школа «Ленинградец»» (далее – учреждение) разработана в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. N 607, с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «футбол», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 года № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол» и определяет совокупность минимальных требований к спортивной подготовке в Учреждении.

Эффективность работы Учреждения обеспечивает преемственность задач по этапам подготовки юных спортсменов. Одна из задач Учреждения – подготовка спортсменов высокой квалификации и резерва сборных команд Ленинградской области и Российской Федерации.

Выполнение поставленных задач обеспечиваются:

1. систематической круглогодичной работой;
2. построением учебно-тренировочных занятий с учетом состояния здоровья обучающихся, их возраста и подготовленности;
3. систематическим медицинским контролем спортсменов;
4. повышением ответственности тренерско-преподавательского состава за качество проведения учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

Основной формой подведения итогов реализации данной программы являются соревнования.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки определяются с учетом требований ФССП (Таблица 1).

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)		Возрастные границы лиц к зачислению, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек) ¹
Этап начальной подготовки	3	до одного года	7	14	18
		свыше одного года	8	14	18
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	5	до трех лет	10	12	16
		свыше трех лет	13	12	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	-	14/ без ограничений	6	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	-	16/ без ограничений	4	4

1 Максимальная наполняемость групп установлена с учетом правил проведения официальных соревнований и в соответствии с заявочным листом для участия в них (приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 г. № 634 «Об установлении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» пункт 4.3.).

2 Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Ленинградской области по виду спорта «футбол» и участия в официальных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже всероссийского уровня (Часть V пункт 10 ФССП).

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и

выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «футбол» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

4. Объем Программы спортивной подготовки определяется с учетом требований ФССП (таблица 2).

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно - тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- 1) учебно – тренировочные занятия, из них:
 - групповые учебно – тренировочные занятия - занятия с группой обучающихся спортсменов, сформированной с учетом вида спорта «футбол», возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
 - индивидуальные учебно – тренировочные занятия – занятия, проводимые согласно учебно - тренировочным планам с одним обучающимся;
 - запрограммированные учебно – тренировочные занятия – задание выполняется обучающимися спортсменами самостоятельно, направленно на снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте;
 - учебно – тренировочные занятия в свободной форме – занятия, направленные на раскрытие инициативы обучающегося спортсмена, на самостоятельное регулирование уровня нагрузки.
 - смешанные учебно – тренировочные занятия (комбинированные) - занятия проводимые с несколькими обучающимися спортсменами, объединенными в группу или команду, направленные на разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм.
- 2) работа по индивидуальным планам подготовки;
- 3) инструкторская и судейская практика;
- 4) медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия;
- 5) тестирование и контроль, в том числе промежуточная и итоговая аттестация обучающихся;
- 6) Учебно-тренировочные мероприятия;
- 7) Спортивные и физкультурные соревнования.

Работа по индивидуальным планам подготовки представляет самостоятельную работу обучающихся спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки и плану самоподготовки по определенным задачам тренера - преподавателя.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно – тренировочных мероприятий и во время участия тренерско - преподавательского состава и обучающихся спортсменов в соревнованиях.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в учреждение для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности. Период проведения учебно-тренировочных мероприятий учитывается в учебно-тренировочном графике (плане) и определяется с учетом требований ФССП и представлен в Таблица 3.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Таблица 3

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Учебно-тренировочные мероприятия могут проводиться в рамках контрольных игр и проводятся в период от одного до десяти дней для определения уровня спортивной

подготовки обучающихся спортсменов в здоровой конкуренции с командами более высокого уровня подготовки.

Минимальный объем соревновательной деятельности по виду спорта «футбол» определяется с учетом минимальных требований ФССП к объему соревновательной деятельности и отражен в Таблице 4.

Таблица 4

Минимальный объем соревновательной деятельности по виду спорта «футбол»

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

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу официальных соревнований по виду спорта «футбол»: контрольные и основные, с учетом задач по спортивной подготовке обучающихся спортсменов на различных этапах спортивной подготовки, с учетом уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося спортсмена по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Количество спортивных соревнований определяется в соответствии с Приказом Минспорта России «Об утверждении Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий», с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ленинградской области, Календарным планом соревнований Объединения федераций футбола «Северо-Запад», Календарными планами спортивных мероприятий муниципальных округов на очередной учебно – тренировочный год (спортивный сезон) и с учетом значений (объемов услуг/работ), утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации в Российской Федерации.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценки уровня развития физических качеств, выявления сильных и слабых сторон обучающегося спортсмена.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и официальные физкультурные соревнования различного уровня и соревнования специально организованные учреждением.

Контрольные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся спортсменов и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения условий Единой всероссийской спортивной классификации по виду спорта «футбол» и для достижения спортивных результатов в процессе спортивной подготовки.

Подготовительные соревнования проводятся для решения задач совершенствования рациональной техники и тактики соревновательной деятельности обучающихся спортсменов, адаптации различных функциональных систем организма к соревновательным нагрузкам. При этом повышается уровень тренированности обучающихся спортсменов, приобретается соревновательный опыт.

Подводящие (модельные) соревнования проводятся для решения важнейшей задачи: подведение обучающихся спортсменов к главным (основным) соревнованиям макроцикла, года, четырехлетия. Подводящими соревнованиями могут быть как специально организованные в системе подготовки обучающихся спортсменов, так и официальные календарные соревнования. Они должны моделировать полностью или частично предстоящие основные соревнования.

Отборочные соревнования проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить на основных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

К участию обучающихся в официальных соревнованиях различного уровня предъявляются следующие требования:

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

Направление обучающихся спортсменов, осуществляющих спортивную подготовку, на официальные соревнования различного уровня осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с государственным (муниципальным) заданием и на основании соответствующих положений (регламентов) об официальных соревнованиях.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой объем учебно-тренировочной работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для каждой отдельной группы на 52 недели, включая работу в спортивном лагере, на учебно-тренировочных

мероприятиях (сборах) или по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, в период их активного отдыха, а так же включая работу тренера - преподавателя по организации участия обучающихся в официальных соревнованиях.

Учебно – тренировочный процесс спортивной подготовки проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки где продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10 % и не более 20 % от общего количества часов предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность учебно – тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах и не должно превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего мастерства – четырех часов.

При проведении в день более одного учебно – тренировочного занятия суммарная продолжительность занятий не должна превышать восьми часов.

Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом минимальных требований ФССП и представлен в Таблице 5.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
Недельная нагрузка в часах							
4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2	2	3	3	4	4		
Наполняемость групп (человек)							
14-18		12-16		6	4		
1.	Общая физическая	30-40	40-56	70-81	81-108	76-84	66-88

	подготовка						
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	40-56	68-88	90-102	102-113
3.	Участие в спортивных и физкультурных соревнованиях	13-14	14-25	36-46	46-67	83-100	84-137
4.	Техническая подготовка	105-140	140-180	190-218	125-150	90-102	84-88
5.	Тактическая подготовка	1-2	2-2	24-30	50-70	113-118	184-244
6.	Теоретическая подготовка	1	1-2	15-18	18-20	24-26	14-20
7.	Психологическая подготовка	1-2	2	8	12-18	34-36	46-60
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3-4	3-4	6-8	8-10	10-12
9.	Инструкторская практика	-	-	6-9	6-12	10-12	4-8
10.	Судейская практика	-	-	6-9	6-13	16-24	16-28
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2-4	10-14	14-16	16-18
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	6-16	34-48	48-54	54-104
13.	Интегральная подготовка	75-106	106-141	114-125	162-216	226-252	256-328
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами – преподавателями, разделен на модули, которые отражают направление воспитательной работы и представлен в Таблице 6.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Учебно – тренировочные мероприятия по освоению правил и принципов организации и судейства соревнований по футболу.</p> <p>Учебно – тренировочные занятия по составлению и разбору положения о проведении соревнований по футболу.</p> <p>Участие в судействе учебных игр совместно с тренером – преподавателем в рамках учебно – тренировочного процесса.</p> <p>Проведение судейства учебных игр обучающимся спортсменом (самостоятельно).</p> <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основ планирования и особенностей учебно - тренировочных занятий; - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно - тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; 	В течение года

		<ul style="list-style-type: none"> - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - проведение обучающимся спортсменом учебно-тренировочного занятия под наблюдением тренера – преподавателя; - руководство командой на соревнованиях. 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами вида спорта «футбол»; - проведение часов воспитательной работы, посвящённых здоровому образу жизни. 	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся спортсменов:</p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение основ и критериев рационального питания обучающихся спортсменов; - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); - формирование навыков самообследования и самоподготовки; - анализ фактического питания, режима тренировок и отдыха и их совместимость с образовательным процессом в общеобразовательных учреждениях; - гигиенические мероприятия по повышению работоспособности (рациональный распорядок дня, личная гигиена, специализированное питание и рациональный питьевой режим, гигиенические условия тренировочного процесса, специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке футболистов в сложных условиях (жаркий климат, пониженная температура и т.д.)); 	В течение года

		- медико – биологические мероприятия (медицинское обследование обучающихся спортсменов, витаминизация, физиотерапия по назначению врача).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися спортсменами и иные мероприятия, определяемые учреждением, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Работа с родителями (совместно-родительские проекты).	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе учреждением, реализующим дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся спортсменов, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
------	---	---	----------------

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

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в Российской Федерации по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в учреждении разработан план антидопинговых мероприятий (см. таблицу ниже). Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов учреждения.

В своей деятельности в этом направлении учреждение руководствуется Законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). ВАДА – это международная независимая организация, созданная в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте.

На территории Российской Федерации – РУСАДА. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) – независимое антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права обучающихся на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Антидопинговые правила являются неотъемлемой частью спорта.

Всемирный антидопинговый кодекс – основополагающий и универсальный документ. Впервые принят в 2003 году и вступил в силу в 2004 году. Впоследствии в него три раза вносились изменения: в первый раз с вступлением в силу с 1 января 2009 года, во второй раз — с 1 января 2015 года и в третий раз — с 1 апреля 2018 года (поправки о соответствии). Новая редакция Всемирного антидопингового кодекса вступила в силу 1 января 2021 года.

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

Субстанции, вызывающие зависимость.

В соответствии со статьей 4.2.3 Кодекса Субстанциями, вызывающими зависимость, являются Субстанции, которые определены как таковые, потому что ими часто злоупотребляют в обществе вне спорта. Следующие Субстанции обозначены как Субстанции, вызывающие зависимость: кокаин, диаморфин (героин), (ТГК), метилендиоксиметамфетамин (МДМА/«экстази»), тетрагидроканнабинол.

Особые субстанции и субстанции, которые не относятся к особым: согласно статье 4.2.2 Всемирного антидопингового кодекса, «в целях применения Статьи 10, все Запрещенные субстанции должны считаться Особыми субстанциями, за исключением указанных в Запрещенном списке как не относящиеся к особым субстанциям. Запрещенные методы не должны считаться Особыми, если они специально не определены как Особые методы в Запрещенном списке». Согласно комментарию к статье «Особые субстанции и Методы, указанные в статье 4.2.2, ни в

кчем случае не должны считаться менее важным или менее опасным, чем другие субстанции или методы. Просто они более вероятно могли использоваться Спортсменом для иных целей, чем повышение спортивных результатов».

Запрещенный список является обязательным Международным стандартом как часть Всемирной антидопинговой программы. Список обновляется ежегодно после обширного консультационного процесса, проводимого ВАДА. Дата вступления Списка в силу — 1 января 2023 года. Официальный текст Запрещенного списка утверждается ВАДА и публикуется на английском и французском языках. В случае разночтений между английской и французской версиями, английская версия будет считаться преобладающей.

Выявить, является ли определенный препарат запрещенным (находящимся в запрещенном списке) можно на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/>.

Согласно Запрещенному списку субстанции можно разделить на:

- субстанции, запрещенные все время (Это означает, что субстанция или метод запрещены как в соревновательный период, так и во внесоревновательный период как это определено в кодексе.);
- запрещенные методы (любой метод, приведенный в «Запрещенном списке»);
- субстанции, запрещенные в соревновательный период; – субстанции, запрещенные в отдельных видах спорта.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Соревновательный период означает период, начинающийся незадолго до полуночи (в 23:59) в день перед Соревнованием, в котором Спортсмен должен принять участие, до окончания Соревнования и процесса сбора Проб.

Субстанции и методы, запрещенные все время.

– *S0.неодобренные субстанции:*

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к Особым субстанциям Любые фармакологические субстанции, не вошедшие ни в один из последующих разделов Списка и в настоящее время не одобренные ни одним органом государственного регулирования в области здравоохранения к использованию в качестве терапевтического средства у людей (например, лекарственные препараты, находящиеся в стадии доклинических или клинических испытаний, лекарства, лицензия на которые была отозвана, «дизайнерские» препараты, медицинские препараты, разрешенные только к ветеринарному применению), запрещены к использованию все время.

Данный класс включает множество различных субстанций, в том числе, но не ограничиваясь, ВРС-157.

– *S1.анаболические агенты*

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к Особым субстанциям. При экзогенном введении, включая, но не ограничиваясь следующими:

1-андростендиол; 4-гидрокситестостерон; 5-андростендион; дростанолон; калустерон; местанолон; норэтандролон; оксаболон; тестостерон; фуразабол; и другие субстанции с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом (-ами) Включая, но не ограничиваясь следующими: зеранол, зилпатерол, кленбутерол, осилодростат, рактопамин, селективные модуляторы андрогенных рецепторов [SARMs, например, андарин, LGD-4033 (лигандрол), RAD140, S-23, YK-11 и энобосарм (остарин)].

– *S2. пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики.*

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период). Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к Особым субстанциям. Гормон роста, ЭПО (эритропоэтин), кобальт, ксенон и др. факторы роста или модуляторы фактора роста, влияющие на синтез или распад мышечного, сухожильного либо связочного белка, на васкуляризацию, потребление энергии, способность к регенерации или изменение типа тканей.

– *S3. бета-2-агонисты.*

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе не относятся к Особым субстанциям. Запрещены все селективные и неселективные бета-2-агонисты, включая все оптические изомеры. Включая, но не ограничиваясь следующими: арформотерол; вилантерол; индакатерол; евосальбутамол; олодатерол; прокатерол; репротерол; сальбутамол; салметерол; тербуталин; третоквинол (триметоквинол); тулубутерол; фенотерол; формотерол; хигенамин.

За исключением: ингаляций сальбутамола: максимум 1600 мкг. в течение 24 часов в разделенных дозах, которые не превышают 600 мкг. в течение 8 часов, начиная с любой дозы; ингаляций формотерола: максимальная доставляемая доза 54 мкг. в течение 24 часов; ингаляций салметерола: максимум 200 мкг. в течение 24 часов; ингаляций вилантерола: максимум 25 мкг. в течение 24 часов.

Присутствие в моче сальбутамола в концентрации, превышающей 1000 нг/мл., или формотерола в концентрации, превышающей 40 нг/мл., не соответствует терапевтическому использованию и будет рассматриваться в качестве неблагоприятного результата анализа (AAF), если только спортсмен, с помощью контролируемого фармакокинетического исследования не докажет, что не соответствующий норме результат явился следствием ингаляции терапевтических доз, не превышающих вышеуказанный максимум.

– *S4. гормоны и модуляторы метаболизма.*

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Запрещенные субстанции в классах S4.1 и S4.2 относятся к Особым субстанциям. Субстанции в классах S4.3 и S4.4 не относятся к Особым субстанциям.

Запрещены следующие гормоны и модуляторы метаболизма:

S4.1 Ингибиторы ароматазы, включая, но не ограничиваясь следующими: 2-андростенол; 2-андростенон; 3-андростенол; 3-андростенон; аминоглутетимид; анастрозол; летрозол; тестолактон; форместан; экземестан и др.

S4.2 Антиэстрогенные субстанции (антиэстрогены и селективные модуляторы рецепторов эстрогенов(SERMs)), включая, но не ограничиваясь следующими: базедоксифен; кломифен; оспемифен; ралоксифен; тамоксифен; торемифен; циклофенил; фулвестрант.

S4.3 Агенты, предотвращающие активацию рецептора активина IIВ, включая, но не ограничиваясь следующими: активин А-нейтрализующие антитела; антитела против рецептора активина IIВ (например, бимагрумаб); конкуренты рецептора активина IIВ, такие как, рецепторы-ловушки активина (например, ACE-031); ингибиторы миостатина, такие как: агенты, снижающие или подавляющие экспрессию миостатина; миостатин- или прекурсор-нейтрализующие антитела (апитегромаб, домагрозумаб, ландогрозумаб, тамулумаб); миостатин-связывающие белки (например, фоллистатин, миостатин-пропептид).

S4.4 Модуляторы метаболизма: активаторы АМФ-активируемой протеинкиназы (АМРК), например, АICAR, SR9009; и агонисты дельта-рецептора, активируемого пролифераторами пероксисом (PPAR δ), инсулины и инсулин-миметики; мельдоний; триметазидин.

– S5. диуретики и маскирующие агенты.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к Особым субстанциям. Запрещены все диуретики и маскирующие агенты, включая все оптические изомеры, например, d- и l-, где это применимо.

Включая, но не ограничиваясь: десмопрессин; пробенецид; увеличители объема плазмы, например, внутривенное введение альбумина, декстрана, гидроксипропилированного крахмала маннитола. Амилорид; ацетазоламид; буметанид; ваптаны (например, толваптан); индапамид; канренон; метолазон; спи-ронолактон; тиазиды (например, бендрофлуметиазид, гидрохлортиазид и хлортиазид); торасемид; триамтерен; фуросемид; хлорталидон и этакриновая кислота и другие субстанции с подобной химической структурой или подобным биологическим эффектом (-ами).

За исключением: дроспиренона; памаброма; и местного офтальмологического применения ингибиторов карбоангидразы (например, дорзоламида и бринзоламида); местного введения фелипрессина при дентальной анестезии.

Обнаружение в пробе спортсмена в любое время или в соревновательный период, в зависимости от ситуации, любого количества субстанций, разрешенных к применению при соблюдении порогового уровня концентрации, например: формотерола, сальбутамола, катина, эфедрина, метил эфедрина и псевдоэфедрина, в сочетании с диуретиком или маскирующим агентом (за исключением местного офтальмологического применения ингибиторов карбоангидразы или местного введения фелипрессина при дентальной анестезии), будет считаться неблагоприятным результатом анализа (AAF), если только у спортсмена нет

одобренного разрешения на терапевтическое использование (ТИ) этой субстанции в дополнение к разрешению на терапевтическое использование диуретика.

–ЗАПРЕЩЕННЫЕ МЕТОДЫ.

Запрещены все время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период).

Все запрещенные методы в данном классе не относятся к особым, за исключением методов в классе M2.2, которые относятся к особым методам.

M1. Манипуляции с кровью и ее компонентами:

1. Первичное или повторное введение любого количества аутологической, аллогенной (гомологичной) или гетерологичной крови или препаратов красных клеток крови любого происхождения в систему кровообращения.

2. Искусственное улучшение процессов потребления, переноса или доставки кислорода.

Включая, но не ограничиваясь:

Перфторированные соединения, эфапроксирал (RSR13), вокселотор и модифицированные препараты гемоглобина, например, заменители крови на основе гемоглобина, микроинкапсулированный гемоглобин, за исключением введения дополнительного кислорода путем ингаляции.

3. Любые формы внутрисосудистых манипуляций с кровью или ее компонентами физическими или химическими методами.

M2. Химические и физические манипуляции:

1. Фальсификация, а также попытки фальсификации отобранных в рамках процедуры допинг-контроля проб с целью нарушения их целостности и подлинности.

Включая, но не ограничиваясь:

действия по подмене пробы и/или изменению ее свойств с целью затруднения анализа (например, добавление протеазных ферментов к пробе).

2. Внутривенные инфузии и/или инъекции в объеме более 100 мл в течение 12-часового периода, за исключением случаев стационарного лечения, хирургических процедур или при проведении клинической диагностики.

M3. Генный и клеточный допинг:

1. Использование нуклеиновых кислот или аналогов нуклеиновых кислот, которые могут изменять последовательности генома и / или изменять экспрессию генов по любому механизму. Это включает в себя, но не ограничивается технологиями редактирования генов, подавления экспрессии генов и передачи генов.

2. Использование нормальных или генетически модифицированных клеток.

Субстанции и методы, запрещенные в соревновательный период.

–S6. СТИМУЛЯТОРЫ.

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к особым субстанциям, за исключением субстанций в классе S6.A, которые не относятся к особым субстанциям.

22 Субстанции, вызывающие зависимость:

в данном разделе: кокаин, метилendioксиметамфетамин (мдма/«экстази»).

А: Стимуляторы, не относящиеся к особым субстанциям: адрафинил, бромантан, кротетамид, мезокарб, метамфетамин (d-), прениламин, фенкамин, фонтурацетам и др.

Б: Стимуляторы, относящиеся к особым субстанциям: бензфетамин, гептаминол, гидрафинил, катинон и его аналоги, изометептен, октопамин, пемолин, селегилин фенметразин и др.

За исключением: клонидин; производные имидазолина для дерматологического, на-зального, ушного или офтальмологического применения (например, бримонидин, клоназолин, феноксазолин, инданазолин, нафазолин, оксиметазолин, ксилометазолин, тетризолин) и стимуляторы, включенные в Программу мо-ниторинга 2023 года. Бупропион, кофеин, никотин, фенилэфрин, фенил-пропаноламин, пипрадрол и синефрин: эти субстанции включены в Программу мониторинга 2023 года, и не являются запрещенными субстанциями.

Катин (d-норпсевдоэфедрин) и его L-изомер: попадают в категорию запрещенных субстанций, если концентрация в моче любой из этих субстанций превышает 5 мкг/мл.

Метилэфедрин и эфедрин: попадают в категорию запрещенных субстанций, если концентрация в моче любой из этих субстанций превышает 10 мкг/мл.

Эпинефрин (адреналин): не запрещен при местном применении (например, назальное, офтальмологическое) либо при применении в сочетании с местными анестетиками.

Псевдоэфедрин: попадает в категорию запрещенных субстанций, если его концентрация в моче превышает 150 мкг/мл.

–S7. наркотики.

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к особым субстанциям.

Субстанции, вызывающие зависимость: в данном разделе: диаморфин (героин) Запрещены следующие наркотические средства, включая все оптические изомеры, например d- и l-, где это применимо: бупренорфин; декстроморамид; диаморфин (героин); гидроморфон; метадон; морфин; никоморфин; оксикодон; оксиморфон; пентазоцин; петидин; фентанил и его производные.

Трамадол уже несколько лет включен в Программу мониторинга ВАДА, однако Исполнительный комитет принял решение ввести запрет на препарат с 1 января 2024 года.

–S8. каннабиноиды.

Запрещены в соревновательный период. Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к особым субстанциям.

Субстанции, вызывающие зависимость: в данном разделе: тетрагидроканнабинол (тгк).

Запрещены все природные и синтетические каннабиноиды, например: каннабис (гашиш и марихуана) и продукты каннабиса, природные и синтетические тетрагидроканнабинолы (тгк), синтетические каннабиноиды, имитирующие эффекты тгк.

За исключением: каннабидиол.

–S9. запрещены в соревновательный период.

Все запрещенные субстанции в данном классе относятся к Особым субстанциям. Все глюкокортикоиды запрещены при введении любым инъекционным, пероральным [в том числе оромукозальным, (например, буккальным, гингивальным и сублингвальным)] или ректальным способом.

Включая, но не ограничиваясь: беклометазон; бетаметазон; гидрокортизон; дексаметазон; кортизон; метилпреднизолон; мометазон; преднизолон; преднизон; триамцинолона ацетонид; циклесонид; флунизолит; флуокортолон; флутиказон и тд. Другие способы введения (в том числе игалационное и местное: дентально-интраканальное, дерматологическое, интраназальное, офтальмологическое, ушное и перианальное) не запрещены при использовании дозировок, установленных производителями, и терапевтическими показаниями.

Всемирным антидопинговым кодексом для обучающегося, тренера-преподавателя и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2-4 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Тренеры-преподаватели и обучающиеся не должны игнорировать проблему антидопингового контроля. На всех чемпионатах России, Европы, мира и Олимпийских Играх, а также на иных международных стартах проводится антидопинговый контроль в соответствии с международными требованиями к нему.

Во Всемирном Антидопинговом кодексе четко описаны все процедуры прохождения допинг - контроля, права и обязанности всех лиц, вовлеченных в этот процесс, виды нарушений, система мер наказаний при получении положительных результатов анализа биологических проб и тд.

При обнаружении допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и иных лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры-преподаватели, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

В ряде случаев обучающимся для лечения заболевания могут быть назначены лекарственные средства, содержащие запрещенные в спорте субстанции, или запрещенные методы, которые запрещены в соответствии с Запрещенным списком ВАДА. Разрешение на терапевтическое использование (далее ТИ) позволяет спортсменам осуществлять лечение без нарушения антидопинговых правил (ADRV) и применения санкций.

Запросы на ТИ рассматриваются группой врачей, которые входят в состав КТИ (Комитет по терапевтическому использованию).

Разрешения на ТИ, выданные национальной антидопинговой организацией, действительны только для соревнований национального уровня и в случае внесоревновательного тестирования.

Должны быть выполнены все 4 критерия (более подробная информация в Международном стандарте по терапевтическому использованию, ст. 4.2):

-Запрещенная субстанция или запрещенный метод необходимы для лечения диагностированного заболевания, подтвержденного соответствующими клиническими данными. Использование запрещенной субстанции или запрещенного метода может быть частью необходимого диагностического исследования, а не лечением как таковым.

-Терапевтическое использование запрещенной субстанции или запрещенного метода не приведет, на основе баланса вероятности, к дополнительному улучшению спортивного результата, кроме ожидаемого возвращения обучающегося к обычному состоянию здоровья после проведенного лечения заболевания. Обычное состояние здоровья конкретного спортсмена — это такое состояние здоровья, при ухудшении которого обучающийся обращается за получением разрешения на ТИ.

-Запрещенная субстанция или запрещенный метод показаны для лечения заболевания, и нет разумной терапевтической альтернативы. Врач должен объяснить, почему выбранное лечение является наиболее целесообразным, например, на основании опыта, профилей побочных эффектов или других медицинских оснований, включая, в применимых случаях, медицинскую практику, характерную для конкретной территории, и возможность доступа к лекарству. Кроме того, не всегда необходимо пробовать какие-либо альтернативы до использования запрещенной субстанции или запрещенного метода.

-Необходимость использования запрещенной субстанции или запрещенного метода не является следствием, полностью или частично, предыдущего использования (без ТИ) субстанции или метода, запрещенных на момент их использования.

На сайте РАА «РУСАДА»: <https://rusada.ru> можно найти всю необходимую информацию, касающуюся антидопинга в спорте, а также онлайн пройти образовательный курс (ссылка на образовательный курс: <https://newrusada.triagonal.net>).

План мероприятий Учреждения, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице 7.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Понятие допинга и допинг - контроля, исторический обзор проблемы допинга – беседы, встречи, просмотр видеоматериала.	1 раз в течение года	Обязательное предоставление плана - конспекта проведения мероприятия.
	Влияние допинга на организм юных обучающихся спортсменов, привлечение к здоровому образу жизни (последствия допинга для здоровья, допинг и зависимое поведение), профилактика допинга, причины борьбы с допингом - теоритические занятия, беседы, встречи, просмотр видеоматериала..	1 раз в течение года	Проведение нтерактивных занятий с использованием методических екомендаций «РУСАДА» (мероприятие мероприятия «Веселые старты»). Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Проверка лекарственных Препаратов (знакомство с Международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в течение года	Цель мероприятия: научить юных обучающихся спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер - преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте «РУСАДА»: http://rusada.ru/
	. Онлайн обучение обучающихся спортсменов на сайте http://cours.rusada.ru/	1 раз в течение года	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть Системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://.....
	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры – родительское собрание.	1-2 раз в течение года	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.

			Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте http://rusada.ru/ Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания). Собрания можно проводить в онлайн формате.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Информирование спортсменов о запрещённых веществах, субстанциях и методах - лекции, беседы, просмотр видеоматериала, индивидуальные консультации врача.	1 раз в течение года	Проведение веселых стартов «Честная игра». Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями (согласно антидопинговому кодексу) – теоритическое занятие.	1 раз в течение года	Проведение интерактивных занятий с использованием етодических рекомендаций «РУСАДА» (мероприятие мероприятия «Веселые старты»). Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео, тестирование обучающихся.
	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения - беседа, теоритическое занятие.	1-2 раза в течение года	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: тестирование обучающихся.
	Виды нарушений антидопинговых правил и проверка лекарственных средств (повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья) - лекции, беседы, просмотр видеоматериала, индивидуальные консультации врача.	1-2 раза в течение года	Проведение нтидопинговой викторины. Обязательное составление отчета о проведении мероприятия

	<p>Онлайн обучение обучающихся спортсменов на сайте http://cours.rusada.ru/</p>	<p>1 раз в течение года</p>	<p>Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://...</p>
	<p>Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры</p>	<p>1 раз в течение года</p>	<p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте «РУСАДА». Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания).</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Углубленное знакомство с последствиями допинга (последствия не только медицинские, но и психологические, и имеют место даже в случаях, когда обман не раскрыт) - лекции, беседы, просмотр видеоматериала, индивидуальные консультации врача.</p>	<p>1 раз в течение года</p>	<p>Обязательное предоставление краткого описательного отчета о проведении мероприятия.</p>
	<p>Процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции при выявлении нарушений и их влияние на карьеру, анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, обсуждение</p>	<p>1 раз в течение года</p>	<p>Обязательное предоставление краткого описательного отчета о проведении мероприятия.</p>

ситуаций, когда это является следствием внешнего давления - лекции, беседы.		
Виды нарушений антидопинговых правил, процедура допинг – контроля, подача запроса на ТИ, Система «АДАМС» - лекции, беседы.	1 раз в течение года	Обязательное предоставление краткого описательного отчета о проведении мероприятия.
Онлайн обучение обучающихся спортсменов на сайте http://cours.rusada.ru/	1 раз в течение года	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть Системы антидопингового образования. Предоставление отчета и документа о прохождении онлайн курса

9. План инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных учреждений является подготовка обучающихся спортсменов к роли помощников тренеров-преподавателей, инструкторов и участие в организации соревнований в качестве судей. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Обучающиеся спортсмены учебно-тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и групп высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и организации участия в официальных соревнованиях в группах начальной подготовки.

Обучающиеся спортсмены в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны совершенствовать терминологию и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, совершенствовать основные методы и построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении учебных соревнований в своих и других группах спортивной подготовки.

Обучающиеся спортсмены могут принимать участие в судействе соревнований в Учреждении в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в официальных соревнованиях – в роли помощника судьи, секретаря.

В процессе инструкторской практики тренер-преподаватель обязан ознакомить обучающихся спортсменов с планированием и организацией учебно-тренировочного процесса, формами проведения учебно – тренировочных занятий, дать первоначальные знания по методике составления учебной документации, ее содержания, ознакомить с технологией формирования у обучающихся соответствующих двигательных навыков.

Примерный план инструкторской и судейской практики обучающихся представлен в Таблице № 8.

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Овладение принятой в футболе терминологией, знаниями и умениями в проведении простейших упражнений, основными методами построения учебно-тренировочного занятия; проведение строевых упражнений, выполнение учебных заданий в основной части учебно - тренировочного занятия. Освоение методики проведения учебно - тренировочных занятий по виду спорта «футбол» - теоритические занятия, учебно – тренировочные занятия, (практические занятия).	В течение года	Формирование основ планирования учебно - тренировочных занятий, освоение организации и проведения учебно-тренировочных занятий, составление конспекта учебно - тренировочного занятия. Предоставление отчета о проведенном занятии, планов- конспектов учебно – тренировочных занятий обучающихся спортсменов.
	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест учебно – тренировочных занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия) - учебно – тренировочные занятия (практические занятия).	В течение года	Предоставление краткого описательного отчета о проведенном занятии.
	Овладение навыками проведения разминки и	В течение года	Предоставление краткого описательного отчета о

	заклучительной части учебно – тренировочного занятия (совместно с тренером-преподавателем) - учебно – тренировочные занятия (практические занятия).		проведенном занятии.
	Обучение самостоятельному ведению дневника самоподготовки: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация результатов тестирования, анализ результатов выступления в соревнованиях – теоритические занятия, практические занятия.	В течение года	Проверка и предоставление дневника самоподготовки.
	Подготовка, обучающихся, к роли помощника тренера-преподавателя. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора – учебно – тренировочные занятия (практические занятия), соревнования,	В течение года	Проведение обучающимся спортсменом учебно - тренировочных занятий под наблюдением тренера – преподавателя; руководство командой на соревнованиях в качестве помощника тренера – преподавателя.
	Изучение основных положений правил по виду спорта «футбол» - теоритические занятия, лекции, семинары, практические занятия, мастер-классы.	В течение года	Участие в судействе клубных соревнований в роли хронометриста, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей при проведении групповых соревнований.
	Участие в судействе соревнований в роли помощника судьи, секретаря соревнований – практические занятия, соревнования.	В течение года	Предоставление отчета о проведенном занятии, соревновании.
	Ознакомление с содержанием работы судей на соревновании - лекции, семинары, практические занятия, соревнования.	В течение года	Предоставление отчета о проведенном занятии, соревновании.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и	Освоение методики проведения спортивно – массовых мероприятий – лекции, семинары,	В течение года	Предоставление отчета о проведенном занятии.

высшего спортивного мастерства	теоритические занятия. самостоятельное изучение материала		
	Подбор комплексов упражнений для разминки, самостоятельное проведение ее по заданию тренера – преподавателя (демонстрация упражнений, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися спортсменами) – теоритические и практические занятия, самостоятельная В течение года подготовка материала.	В течение года	Предоставление отчета о проведенном занятии.
	Самостоятельная разработка комплексов тренировочных заданий и проведение занятий в группах начальной подготовки - практические занятия, самостоятельная подготовка материала.	В течение года	Предоставление плана – конспекта учебно – тренировочного занятия, отчета о проведенном занятии.
	Ознакомление с документами планирования и учета учебно - тренировочной работы в учреждении – теоритические занятия.	В течение года	Предоставление отчета о проведенном занятии.
	Освоение правил и принципов организации соревнований и судейства соревнований по футболу – теоритические занятия, лекции, беседы.	В течение года	Предоставление отчета о проведенном мероприятии.
	Освоение необходимых требований для присвоения звания судьи по виду спорта «футбол» - лекции, семинары, теоритические занятия. самостоятельное изучение материала.	В течение года	Предоставление отчета о проведенном мероприятии.
	Особенности судейства соревнований по футболу. Ведение протоколов соревнований. Ознакомление с содержанием работы судей соревнований – лекции, семинары, самостоятельное	В течение года	Предоставление отчета о проведенном мероприятии

изучение материала.		
Проведение судейства учебно - тренировочных игр обучающимся спортсменом (самостоятельно).	В течение года	-
Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей (соревнования).	В течение года	Предоставление отчета о проведенном мероприятии

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

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств в Учреждении направлен на осуществление работы по использованию средств и методов учебно – тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями и индивидуальными особенностями каждого обучающегося спортсмена, по достижению оздоровительного эффекта, высоких и стабильных спортивных результатов, и представлен в таблице № 9 к Программе.

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение

различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма обучающихся спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии учебно-тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого учебно-тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния обучающихся спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Фармакологические средства:

1. Витамины, микроэлементы, коферменты, продукты повышенной биологической ценности.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.

8. Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц.

Электропроцедуры широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма.

Игнорирование этого положения может привести к необратимому действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки, до года.	Определение группы здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации (медицинский осмотр).	1 раз в 12 месяцев	До начала учебно – тренировочного процесса.

	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью (учебно – тренировочные занятия и мероприятия, соревнования).	В течение года	Особое внимание уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д.
	Контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха (учебно – тренировочные занятия).	В течение года	Особое внимание уделяется индивидуальной нагрузке обучающегося спортсмена, находящегося под наблюдением по состоянию здоровья.
	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности – восстановительные мероприятия (учебно – тренировочные занятия и сборы).	В течение года	Применяются приемы: чередования различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение учебно – тренировочных занятий в игровой форме; рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки; гигиенический душ ежедневно, водные процедуры закаляющего характера, сбалансированное питание.

Этап начальной
подготовки, свыше года.

<p>Врачебно-педагогическое наблюдение на учебно – тренировочных занятиях и мероприятиях, соревнованиях (анкетирование, тестирование, опрос).</p>	<p>В течение года</p>	<p>Осуществляется совместно со специалистами по спортивной медицине.</p>
<p>Определение группы здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации (медицинский осмотр).</p>	<p>1 раз в 12 месяцев</p>	<p>До начала учебно – тренировочного процесса.</p>
<p>Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью (учебно – тренировочные занятия и мероприятия, соревнования).</p>	<p>В течение года</p>	<p>Особое внимание уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д.</p>
<p>Контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха (учебно – тренировочные занятия, самоконтроль, тестирование, опрос).</p>	<p>В течение года</p>	<p>Форма мероприятия в части самоконтроля состояния обучающихся спортсменов, готовности к учебно – тренировочному занятию, проводится со второго года этапа начальной подготовки.</p>
<p>Врачебно-педагогическое наблюдение на учебно – тренировочных занятиях и мероприятиях, соревнованиях (анкетирование, тестирование, опрос).</p>	<p>В течение года</p>	<p>Осуществляется совместно со специалистами по спортивной медицине.</p>
<p>Восстановление функционального состояния</p>	<p>В течение года</p>	<p>Применяются методы: чередования различных видов нагрузок,</p>

	<p>организма и работоспособности – восстановительные мероприятия (учебно – тренировочные занятия и сборы).</p>		<p>облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение учебно – тренировочных занятий в игровой форме; рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки; гигиенический душ ежедневно, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.</p>
	<p>Дополнительно проводимые программы нагрузочного тестирования с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений для допуска лиц с установленной первой или второй группой здоровья. Определение допуска к учебно – тренировочным занятиям (обследование).</p>	В течение года	<p>Выборочно для определенной группы обучающихся спортсменов по итогам врачебно – педагогического наблюдения. Применяется с третьего года этапа начальной подготовки.</p>
	<p>Медицинский осмотр перед участием в спортивных соревнованиях. (обследование, осмотр).</p>	В течение года	<p>Медицинский осмотр проводится за неделю до участия обучающегося спортсмена в соревнованиях.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), до трех лет.</p>	<p>Углубленное медицинское обследование (диспансеризация)</p>	1 раз в 12 месяцев	<p>По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и</p>

		лабораторные исследования.
Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью (учебно – тренировочные занятия и мероприятия, соревнования).	В течение года	Особое внимание уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т. д.
Контроль за выполнением рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха (учебно – тренировочные занятия, самоконтроль, тестирование, опрос).	В течение года	Применяются индивидуальные нагрузки согласно рекомендациям врача, выполнение контролируется обучающимся спортсменом с фиксированием результатов в дневнике самоподготовки.
Врачебно-педагогическое наблюдение на учебно – тренировочных занятиях и мероприятиях, соревнованиях (анкетирование, тестирование, опрос).	В течение года	Осуществляется совместно со специалистами по спортивной медицине с целью оценки воздействия на организм физических нагрузок, установления уровня физической готовности и на основании этого совершенствования учебно-тренировочного процесса.
Дополнительно проводимые программы нагрузочного тестирования с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений для допуска лиц с установленной первой или второй	В течение года	Выборочно для определенной группы обучающихся спортсменов по итогам врачебно – педагогического наблюдения. Тестирование проводится в медицинском кабинете учреждения.

<p>группой здоровья. Определение допуска к учебно – тренировочным занятиям (обследование, тестирование).</p>		
<p>Психорегуляция мобилизующей направленности (учебно - тренировочное занятие, соревнование).</p>	<p>В течение года (перед учебно - тренировочным занятием, соревнованием)</p>	<p>Решаются задачи: предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения. Применяемые средства: упражнения на растяжение, разминка, массаж. Направление: мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки; предупреждение перенапряжений и травм; рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП.</p>
<p>Восстановление функции кардио – респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена (учебно - тренировочное занятие, мероприятие, учебно – тренировочный сбор, соревнование)</p>	<p>В течение года (после учебно – тренировочного занятия, соревнования)</p>	<p>Решается задача: ускорение восстановительного процесса. Применяемые средства: комплекс восстановительных упражнений (ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный, локальный массаж).</p>
<p>Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений, в том числе: физическая и психологическая подготовка к новому</p>	<p>В течение года (в середине микроцикла, в соревнованиях)</p>	<p>Решается задача: профилактика перенапряжений, перетренированности. Применяемые средства: упражнения ОФП восстановительной</p>

	циклу тренировок (соревнования, учебно – тренировочные занятия, тестирование).		направленности; комплекс физических упражнений с целью профилактики травматизма и ускорения восстановления работоспособности; сауна, бассейн, общий массаж.
	Медицинский осмотр перед участием в спортивных соревнованиях. (обследование, осмотр, самообследование)	В течение года	Медицинский осмотр проводится за неделю до участия обучающегося спортсмена в соревнованиях и за день до соревнований.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), свыше трех лет.	Углубленное медицинское обследование (диспансеризация)	1 раз в 12 месяцев	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования.
	Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью (учебно – тренировочные занятия и мероприятия, соревнования).	В течение года	Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка, гигиена, санитарные нормы, изучение условий и организации учебно – тренировочных занятий (соответствие санитарно-гигиенического состояния спортивного сооружения нормативным требованиям, страховка и др.).
	Контроль за выполнением обучающимися спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья,	В течение года	Направлен на определение утомления спортсменов (жалобы, осмотр, выявление внешних признаков утомления и

<p>режиму тренировок и отдыха (учебно – тренировочные занятия, дневник самоконтроля, тестирование).</p>		<p>переутомления, использование функциональных проб со стандартной и дозированной физической нагрузкой как во время тренировочной нагрузки, так и в период восстановления), на дополнительное использование лабораторных и инструментальных методов исследования при необходимости.</p>
<p>Врачебно-педагогическое наблюдение на учебно – тренировочных занятиях и мероприятиях, соревнованиях (анкетирование, тестирование, опрос).</p>	<p>В течение года</p>	<p>Осуществляется совместно со специалистами по спортивной медицине с целью оценки воздействия на организм физических нагрузок, установления уровня физической готовности, и на основании этого, совершенствования учебно-тренировочного процесса. Включает: проведение оценки «плотности» учебно – тренировочного занятия, оценки уровня тренированности (определение максимума нагрузок, длительности восстановительного периода; решение вопросов улучшения восстановительных процессов и др.); оценку правильности построения учебно – тренировочного процесса (наличие учебного плана тренера - преподавателя, дневника самоконтроля обучающегося спортсмена; соответствие нагрузок полу, возрасту и т. д.).</p>
<p>Психорегуляция</p>	<p>В течение года</p>	<p>Решаются задачи:</p>

<p>мобилизующей направленности (учебно - тренировочное занятие, соревнование).</p>	<p>(перед учебно - тренировочным занятием, соревнованием)</p>	<p>предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения. Применяемые средства: упражнения на растяжение, разминка, массаж. Направление: мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки; предупреждение перенапряжений и травм; рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП.</p>
<p>Восстановление функции кардио – респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена (учебно - тренировочное занятие, мероприятие, учебно – тренировочный сбор, соревнование)</p>	<p>В течение года (после учебно – тренировочного занятия, соревнования)</p>	<p>Решается задача: ускорение восстановительного процесса. Применяемые средства: комплекс восстановительных упражнений (ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/ прохладный, локальный массаж, массаж мышц спины).</p>
<p>Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений, в том числе: физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок.</p>	<p>В течение года (в середине микроцикла, в соревнованиях)</p>	<p>Решается задача: профилактика перенапряжений, перетренированности. Применяемые средства: упражнения ОФП восстановительной направленности; комплекс физических упражнений с целью профилактики травматизма и ускорения восстановления работоспособности; сауна, общий массаж.</p>

	Медицинский осмотр перед участием в спортивных соревнованиях. (обследование, осмотр)	В течение года	Медицинский осмотр проводится за неделю до участия обучающегося спортсмена в соревнованиях с участием специалистов в области медицины.
	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок (учебно – тренировочное занятие/мероприятие, сборы, опрос, анкетирование).	В течение года (после микроцикла и соревнований)	Рекомендуемые средства: восстановительная тренировка, упражнения ОФП восстановительной направленности; сауна, бассейн, общий массаж, подводный массаж.
	Дополнительно проводимые программы нагрузочного тестирования с целью выявления жизнеугрожающих состояний и имеющихся патологических изменений для допуска лиц с установленной первой или второй группой здоровья. Определение допуска к учебно – тренировочным занятиям (обследование).	В течение года	Выборочно для определенной группы обучающихся спортсменов по итогам врачебно – педагогического наблюдения.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Углубленное медицинское обследование (диспансеризация).	1 раз в 6 месяцев	По медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования.
	Прохождение восстановительных процедур (учебно - тренировочные мероприятия).	В течение года	При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале применяются средства

		<p>общего глобального воздействия, а затем – локального.</p> <p>Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.</p>
<p>Врачебно-педагогическое наблюдение на учебно – тренировочных занятиях и мероприятиях, соревнованиях (тестирование, опрос, самоконтроль, контрольные тренировки).</p>		<p>Направлен на учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценку поведения спортсмена на соревнованиях; оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня функциональной подготовленности.</p> <p>Самоконтроль обеспечивает наличие информации, дополняющей данные, полученные при УМО и осуществляется при взаимодействии спортсмена с тренером – преподавателем.</p>
<p>Восстановление функции кардио – респираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена (учебно - тренировочное занятие, мероприятие,</p>	<p>В течение года (после учебно – тренировочного занятия, соревнования)</p>	<p>Решается задача: ускорение восстановительного процесса.</p> <p>Применяемые средства: комплекс восстановительных упражнений (ходьба, кардио и дыхательные упражнения, душ –</p>

	учебно – тренировочный сбор, соревнование)		теплый/ прохладный, локальный массаж, массаж мышц спины).
	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений, в том числе: физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок (тренировочные мероприятия, соревнования).	В течение года (в середине микроцикла, в соревнованиях)	Решается задача: профилактика перенапряжений, перетренированности. Применяемые средства: упражнения ОФП восстановительной направленности; комплекс физических упражнений с целью профилактики травматизма и ускорения восстановления работоспособности; сауна, общий массаж.
	Медицинский осмотр перед участием в спортивных соревнованиях. (обследование, осмотр, самообследование)	В течение года	Медицинский осмотр проводится за неделю до участия обучающегося спортсмена в соревнованиях. За день до соревнования проводятся мероприятия по самообследованию и готовности к участию в соревновании.
	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок (учебно – тренировочное занятие/мероприятие, сборы, опрос, анкетирование).	В течение года (после микроцикла и соревнований)	Рекомендуемые средства: восстановительная тренировка, упражнения восстановительной направленности; сауна, бассейн, общий массаж, подводный массаж.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «футбол»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных физкультурных и спортивных соревнованиях различного уровня;

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

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, других официальных соревнованиях и формировании навыков соревновательной деятельности;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «второй спортивный разряд» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовании навыков в условиях соревновательной деятельности;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства согласно ФССП.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях для достижения обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда не ниже «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или спортивного звания «мастер спорта России» согласно ФССП.

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях различного уровня.

12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки сопровождается аттестацией обучающихся спортсменов на основе разработанных комплексов контрольно – переводных нормативов, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающихся в официальных соревнованиях различного уровня и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Нормативы общей физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающиеся на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «футбол» и включают:

- нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «футбол» (Таблица 10 «Перечень контрольных и контрольно – переводных нормативов (испытаний) общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «футбол»);
- нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол» (Таблица 11 «Перечень контрольных и контрольно – переводных нормативов (испытаний) по общей физической и технической подготовке для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «футбол»);
- нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол» (Таблица 12 «Перечень контрольных и контрольно – переводных нормативов (испытаний) по общей физической и технической подготовке для зачисления и перевода обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «футбол»);
- нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «футбол» (Таблица 13 «Перечень контрольных и контрольно – переводных нормативов (испытаний) по общей физической и технической подготовке для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «футбол»);
- уровень спортивной квалификации обучающихся, спортивные разряды и спортивные звания (Таблица 14 «Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки»).

Нормативы спортивной подготовки утверждаются по каждому этапу спортивной подготовки локальным актом учреждения на очередной учебно – тренировочный год (сезон) согласно перечню контрольных и контрольно – переводных нормативов (испытаний) по общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

**ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ И КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ
(ИСПЫТАНИЙ) ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
СПОРТА «ФУТБОЛ»**

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

**ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ И КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ
(ИСПЫТАНИЙ) ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
(ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			2,20	2,30
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,70	9,00
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,40	5,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее	
			30	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,60	2,80
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,80	8,00
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м	с	не более	
			10,00	10,30
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	

(начиная со второго года спортивной подготовки)	8	6
---	---	---

Таблица 12

**ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ И КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ
(ИСПЫТАНИЙ) ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,95	2,10
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,40	7,80
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,80	5,00
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			35	27
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,25	2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			7,10	7,30
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м	с	не более	
			8,50	8,70
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в	количество	не менее	

	"коридор" (10 попыток)	попаданий	5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			15	12

Таблица 13

**ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ И КОНТРОЛЬНО – ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ
(ИСПЫТАНИЙ) ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ ДЛЯ
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЭТАП ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «ФУТБОЛ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более	
			1,90	2,05
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,15	7,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,40	4,60
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			250	215
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	не менее	
			40	30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»				
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более	
			2,10	2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более	
			6,60	6,90
2.3.	Ведение мяча 3 x 10 м	с	не более	
			8,30	8,60

2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.5.	Передача мяча в "коридор" (10 попыток)	количество попаданий	не менее	
			5	4
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность	м	не менее	
			18	15

Таблица 14

УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ГОДАМ И ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этап спортивной подготовки	Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
Этап начальной подготовки	3 года	Не устанавливается
Учебно – тренировочный этап	до трех лет	Не устанавливается
	4 год	Первый - третий юношеский разряд, третий спортивный разряд
	5 год	третий спортивный разряд
Этап совершенствования спортивного мастерства	2 года/не ограничивается	Второй спортивный разряд
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	Первый спортивный разряд

IV. Рабочая программа по виду спорта «футбол»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

14.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на начальном этапе подготовки.

Программный материал на начальном этапе обучения детей футболу должен основываться на следующих положениях:

1. Тренеры - преподаватели готовят детей к футболу, в который они будут играть в профессиональных командах через 10 - 15 лет, уделяя особое внимание развитию скоростно-силовых качеств в условиях жесткого сопротивления соперника

и уменьшения времени на принятие тактических решений. Скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, и особенно задач завершения атаки ударом по воротам.

Работа над эффективностью групповых действий в каждом игровом эпизоде, и одновременно – над эффективностью индивидуальной игры в штрафных площадках соперников, что приводит к намного более трудным действиям игроков в начальной фазе атаки, так как повышается число попыток отобрать мяч именно в этой фазе. Особенно важно развитие таких специальных качеств, как развитие быстроты реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, скорости передвижения по полю, взрывной силы, и координации движений.

Работа над повышением физической подготовленности игроков.

2. Футбол – командная игра, но на начальном этапе многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей юных футболистов.

3. Футбол – это игра со своими законами и правилами.

4. В футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, и поэтому, учебно - тренировочный процесс должен строиться на основе закономерности освоения технических приемов, которая заключается в эффективной технике, в том числе в хорошей внутримышечной и межмышечной координации. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях без наличия больших перерывов между действиями и многократными повторениями.

5. Обучение техническим приемам в футболе: прежде, чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода и рассматривание игры как набор игровых эпизодов, используемых в соответствии со стратегией игры, предложенной тренером - преподавателем.

6. Тренер - преподаватель должен понимать, что у обучающегося своя специфическая психология, особый род взаимоотношений с партнерами, особенности протекания физиологических и биохимических процессов. Поэтому учебно – тренировочный процесс юных футболистов и футболисток на начальном этапе подготовки не должны быть уменьшенными копиями тренировок взрослых спортсменов.

7. На начальном этапе подготовки обучающиеся мальчики и девочки могут заниматься футболом в смешанных группах, в связи с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков, что обусловлено равенством двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12-13 лет, то есть до начала пубертатного периода.

Основным принципом работы на начальном этапе должна быть универсальность подготовки обучающихся с переходом к игровой специализации.

Целью учебно – тренировочных занятий являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи этапа начальной подготовки (далее – НП):

- сохранение и приумножение любви детей к футболу и стойкого интереса к футболу и спорту, убеждение их в том, что занятия футболом могут развить все необходимые для будущей жизни качества и способности человека;
- формирование у детей уважительного отношения к руководству и тренерам - преподавателям школы. Разъяснительная работа по деятельности руководства и работников футбольной школы, для организации качественных тренировок и игр в самых хороших условиях, по воспитанию патриотизма и гордости за российский футбол;
- систематическое ведение воспитательной работы, контроль за успехами в общеобразовательных учебных учреждениях;
- сотрудничество с родителями или законными представителями юных футболистов и преподавателями физического воспитания общеобразовательных школ и дошкольных учреждений для активного привлечения детей к занятиям футболом;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- выявление детей, талантливых по отношению к спортивным играм и к футболу;
- гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- освоение базовых технических приемов игры;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки;
- обучение умению тренироваться.

Факторы ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства учебно – тренировочного процесса:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и само страховки (кувырки, равновесие, стойки, перекаты, группировки);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- скоростно-силовые упражнения отдельные и в виде специальных комплексов;
- гимнастические упражнения для развития силовой и скоростносиловой подготовки;
- введение в школу техники футбола;
- комплексы упражнения для индивидуальной тренировки (занятия дома и самостоятельно).

Основы методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Учет индивидуальных особенностей детей

Тренеру – преподавателю необходимо учитывать, что при одном и том же возрасте у детей может быть разный биологический возраст: уровень развития функциональных систем организма (костно-мышечной, нервной, сердечнососудистой и дыхательной и т.п.), уровень тренированности (эффективность техники выполнения игровых приемов, тактические знания). Между детьми одного возраста могут быть значительные различия. Все эти факторы необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок: состава, объема и интенсивности нагрузок, которые должны соответствовать как требованиям учебно – тренировочного процесса, так и особенностям подготовленности юных футболистов.

Мотивация на начальном этапе обучения

Главное в планировании учебно – тренировочного занятия – найти оптимальное соотношение между объемами интересной для них нагрузки (игры в футбол) и не очень интересной, но полезной для обучения футболу (упражнения специальной и общей подготовки).

Есть два типа упражнений: одни из них, игровые (или ситуационные), другие (назовем эти упражнения стандартными – это передачи мяча в парах, ведения и т.п.), которые менее интересны для детей, где применяется многократное повторение одного и того же игрового приема, в котором заранее все известно - от кого нужно получить мяч, кому отдать, в какую сторону сместиться и т.п. Такие многократные повторения психически утомительны для детей младшего возраста. В этом случае следует искать оптимальное соотношение между стандартными и ситуационными упражнениями в каждой возрастной группе этапа начальной подготовки.

На начальном этапе подготовки по футболу обучение направлено на освоение основ техники небольшого числа технических приемов до тех пор, пока какой-то прием, или группа приемов не будут освоены достаточно хорошо, при этом новые

упражнения не вводятся. Хорошая освоенность предполагает, что технический прием выполняется быстро и точно.

Требования к тренерам – преподавателям на начальном этапе подготовки

Тренер - преподаватель организует процесс формирования коммуникативной атмосферы («духа команды») и в связи с этим он:

- В разных ситуациях он может быть для каждого ребенка «тренером-отцом», «тренером-советником», «тренером - другом», «тренером-образцом для подражания»;
- Должен показывать технические приемы, чтобы это было, во-первых, красиво, и, во-вторых, понятно;
- Уметь слушать юных футболистов и общаться с ними;
- Обсуждать любые конструктивные предложения родителей или законных представителей обучающихся в школе;
- Препятствовать развитию конфликтов и уметь прекратить таковой;
- Уметь хорошо организовать свою работу и знать, как осуществить в ней свои идеи и программы;
- Понимать, что победы в играх воспитывают в юных футболистах «дух победителя»;
- Работать с группой, командой, и при этом находить время для внимательного отношения к каждому юному игроку;
- Обучать юных футболистов уважительному отношению к судьям и их помощникам.

Тренер – преподаватель должен избегать:

- Агрессивного поведения по отношению к детям;
- Иметь любимчиков и не обращать внимание на остальных детей в группе;
- Тренировать детей как взрослых;
- В течение длительного времени применять в занятиях одни и те же тренировочные упражнения.

Возрастные особенности детей 7-9 лет

При планировании учебно – тренировочного цикла на начальном этапе спортивной подготовки тренеру – преподавателю следует учитывать:

1. В возрасте 7-9 лет значительно меняются строение и деятельность организма. Так, процесс созревания ядра двигательного анализатора в мозгу заканчивается лишь к 12-13 годам. Перестройка функций коры больших полушарий отражается на психологии детей. Они в этом возрасте очень эмоциональны, но легко поддаются внушению. Появляется стремление проверить свои силы, добиваться тех или иных достижений. Развивается способность к логическому рассуждению и абстрактному мышлению. Появляется критический подход к изучаемому материалу.

2. Способность к запоминанию у детей, начиная с 7 лет, быстро растет. Причем запоминание в этом возрасте идет не от конкретных явлений к обобщению, как у взрослых, а наоборот, от общего представления – к отдельным деталям.

3. Динамические стереотипы двигательных навыков, закрепленные в младшем школьном возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение дальнейшей жизни.

4. У детей 7-9 лет происходят изменения в костной системе, что во многом определяется характером двигательной деятельности организма. Двигательные действия оказывают большое влияние на рост, формирование и функциональные способности скелетной системы ребенка. Нужно учитывать, что позвоночник детей в этом возрасте очень податлив и подвержен искривлениям. Поэтому для детей данного возраста полезны упражнения, укрепляющие околопозвоночные мышцы.

5. Мышечный аппарат в этом возрасте развивается неравномерно: крупные мышцы – быстрее, малые – медленнее. Следует добиваться гармонического развития всех мышц тела, избегая чрезмерной нагрузки на какую-либо одну мышечную группу.

6. При занятиях футболом основная нагрузка приходится на нижние конечности. Процессы окостенения у детей еще не завершены, и нужно больше внимания уделять упражнениям, способствующим укреплению стопы.

7. Сердце ребенка при физической нагрузке затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого, так как увеличение минутного объема крови у детей происходит в основном за счет усиления сердцебиения.

8. Развитие дыхательных мышц обеспечивает большую глубину дыхания и значительное увеличение легочной вентиляции, необходимой для интенсивной мышечной работы. Частота дыхания в этом возрасте – в среднем 20-22 вдоха/выдоха в минуту.

9. Необходимо учитывать, что сила и выносливость развиваются параллельно вместе с развитием ребенка.

10. Исключить упражнения долгого виса (более 15 сек) и упражнения с натуживанием. Больше давать упражнений динамического характера.

11. Необходимо продолжать расширять базовые двигательные возможности.

12. Занятия по технике следует проводить тщательнее, чтобы быть уверенным в том, что с самого начала будет прививаться правильное умение, переходящее затем в правильный закрепленный навык. Ориентировать юных футболистов не только на правильное выполнение технического приема, но и на точность.

13. К 9 годам обучающиеся начинают понимать ходы соперника, а также – как открыться, как закрыть, лучше оценивают и понимают положение партнера.

Уменьшается время двигательной реакции.

14. С 9 лет необходимо работать над всеми видами быстроты и скорости. Однако следует исключить форсирование двигательной подготовки, поскольку организм пока неустойчив, подвергается заболеваниям и срывам, быстро наступает утомление. Приоритетными для целенаправленного воспитания на данном этапе являются качества гибкости, ловкости и общей выносливости, координации.

15. Гибкость быстрее и лучше развивается у девочек, поскольку они отличаются от мальчиков более высокой суставной подвижностью, обусловленной большей эластичностью и растяжимостью суставных связок под воздействием

эстрогенов на соединительную ткань. Однако суставная подвижность приводит к тому, что девочкам труднее длительное время сохранять статичное положение (упор), и требует аккуратного подхода к подбору упражнений и объему тренировочных нагрузок во избежание травматизма суставов.

16. Внимание у детей 7-9 лет удерживается с трудом, поэтому замечаний по технике исполнения должно быть не более 1-2 в один «прием». Показ должен быть четким и сопровождаться кратким объяснением.

Поскольку дети данного возраста имеют недостаточный уровень развития психомоторных функций, необходим внимательный, индивидуальный подход к обучающимся.

*В данной возрастной группе чрезмерно большие объемы физических нагрузок лишь сдерживают формирование технических навыков.

На начальном этапе подготовки не рекомендуется:

1. Требовать обязательного выполнения упражнений в максимальном темпе;
2. Давать много упражнений, где приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку;
3. Изучать на одном занятии более двух-трех технических приемов;
4. Проводить двухсторонние игры по правилам «взрослого» футбола.

Психологические (воспитательные) аспекты учебно – тренировочного процесса

Для более успешной работы с юными спортсменами на начальном этапе подготовки необходимо учитывать следующие психологические аспекты:

1. Такие свойства личности, как: морально-волевые качества, целенаправленность, трудолюбие, чувство долга, ответственность, эмоциональная устойчивость, самообладание, психическая выносливость, способность к переключению внимания, поддаются целенаправленному воздействию.

2. Одним из решающих факторов успешного обучения является совпадение осознанности деятельности тренера – преподавателя и обучающегося. Обучающийся должен осознанно чувствовать потребность в приобретении новых знаний, умений, навыков, а тренер – преподаватель - осознавать потребность их передачи обучающемуся.

В работе на этом этапе подготовки слово тренера - преподавателя должно быть ярким и образным, а показ – конкретным и выразительным.

Надо учесть, что в этот возрастной период естественная потребность детей в движениях не совмещается с необходимостью изучать двигательные действия.

Чтобы добиться совпадения мотивов и целей совместной деятельности, следует активно формировать мотивацию.

3. Большое значение в воспитании юных футболистов имеет стимулирование их деятельности. С этой целью можно использовать различные педагогические средства: положительный пример, поощрение, соревнование и т.п. Выбор того или иного средства зависит от индивидуальных особенностей ребенка.

Тренеру – преподавателю подчас приходится сталкиваться с нежеланием ребят, чтобы в одной команде с ними играл тот или иной обучающийся партнер. В таких случаях следует тщательно разобраться в отношениях между детьми, выяснить, почему это произошло.

4. Воспитательный эффект освоения программного материала определяется характером взаимодействий между тренером - преподавателем и юными футболистами как членами одного коллектива. Эти отношения подразумевают естественным старшинство и опытность тренера - преподавателя, следовательно – его ведущую роль.

5. Отношения между тренером - преподавателем и обучающимися должны оставаться дружескими, полными взаимного уважения и искренности. Они строятся на объективности оценок тех или иных поступков, справедливости при разрешении конфликтных ситуаций.

6. Коллективом считается не всякое объединение людей. Первый признак коллектива – наличие общей идеи и совместной деятельности для ее достижения. В этом играет важную роль – управляемость коллективом. В коллективе обязательно существует орган самоуправления – лидер или лидирующая группа.

Тренер - преподаватель только на первых порах берет на себя все функции лидера. Главная задача – сформировать жизнеспособный коллектив, объединить обучаемых вокруг общей цели, выделить в их среде лидера или лидирующую группу, затем создать вокруг них актив и, наконец, добиться активности, самостоятельности от каждого члена коллектива. По мере становления коллектив учится не только решать задачи, поставленные тренером - преподавателем, но и ставить их самостоятельно, то есть искать оптимальные пути продвижения к заданной цели.

7. Обязательным условием в работе с юными спортсменами является строгое выполнение игровых правил – не только в футболе, но и в других играх, которые применяются в ходе учебно – тренировочных занятий.

8. Одна из задач тренера – преподавателя – позаботиться о создании атмосферы благожелательности в коллективе, разъяснением, убеждением и наглядными примерами раскрывая перед обучающимися важность товарищеской поддержки при решении сложных задач. Одновременно следует воспитывать осуждающее отношение к тем, кто не хочет трудиться, не выполняет учебных заданий, мешает работать товарищам.

В этом плане стоит связать оценку деятельности коллектива (коллективная ответственность за качество обучения и ее результаты) с тем, что каждый должен знать свой вклад в общий успех. Этой цели способствует соревнование внутри коллектива, школы в целом.

Построение учебно - тренировочного процесса

Технологическая схема программирования учебно - тренировочного процесса предусматривает ряд последовательных операций, осуществляемых в два этапа.

Первый этап

1. Определение целевой установки на этап, период, этап периода;
2. Коррекция целевой установки в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств;
3. Коррекция целевой установки в соответствии с игровым амплуа.

Второй этап

1. Определение целевой установки на этап периода;
2. Определение и формирование «блоков модулей»;
3. Формирование «модулей» из «фрагментов».

В качестве основных структурных единиц определяются следующие образования:

- «Фрагмент», или рабочий день, – одно-два занятия в день;
- «Модуль» – серия тренировочных дней (фрагментов) продолжительностью в 3-7 дней (микроциклы), направленные на решение промежуточных задач;
- «Блок» – часть тренировочного процесса продолжительностью 2-4 недели (2-4 «модуля»), решающие задачи, стоящие на определенном этапе периода.

Первый блочно-модульный метод – тематический, при использовании которого идет концентрированное изучение игрового приема. Например, передачи мяча в парах и тройках, на месте или в движении и т.п. В этих упражнениях за 3-5 минут можно сделать несколько десятков передач. Большой объем повторений – самый значимый фактор, прямо влияющий на освоение техники игровых действий. С этой точки зрения, тематические занятия наиболее полезны на начальном этапе подготовки юных футболистов.

Второй блочно-модульный метод – применение разнообразных (смешанных) упражнений, в которых всего понемногу и передачи мяча сочетаются с ведением, финтами и другими техническими приемами. В этих заданиях число передач будет в несколько раз меньшим. Но они не менее важны, потому что применяются футболистами для решения задач конкретных игровых эпизодов.

Следует чередовать тематические и смешанные упражнения в пропорции, которая обеспечит лучшую усвояемость изучаемых навыков.

**Примерный план недельного микроцикла для групп начальной подготовки
1-го года обучения (7 лет)**

День недели	Направленность	Нагрузка
Понедельник	Развитие ловкости и быстроты: подвижные игры, эстафеты. Ведение мяча по прямой, остановка подошвой. Игра в футбол в малых составах.	Средняя
Среда	Развитие ловкости, гибкости и быстроты. Обучение передачи мяча, и остановки подошвой, ведение мяча по кругу (игра в парах – «догонялки») Игра в футбол в малых составах.	Средняя
Пятница	Развитие ловкости, гибкости и быстроты: подвижные игры, эстафеты, игры с мячом. Ведение мяча с обводкой стоек. Передачи - остановки мяча подошвой. Игра в футбол в малых составах.	Средняя
Суббота	Теория: беседа по теме плана. Техника передвижений: подвижные игры, эстафеты, игры с мячом. Ведение мяча. Удары в ворота (с места в движении по неподвижному мячу). Игра в футбол в малых составах.	Средняя

**Примерный план недельного микроцикла для групп начальной подготовки
2-го года обучения (8 лет)**

День недели	Направленность	Нагрузка
Понедельник	Развитие быстроты: подвижные игры, эстафеты, легкоатлетические упражнения. Ведение мяча в парах, соревновательные игры. Игра в футбол.	Средняя
Среда	Развитие ловкости: акробатические упражнения, эстафеты с преодолением препятствий, подвижные игры . Обучение индивидуальной тактике («открывание» - выбор места, передача – прием мяча). Игра в футбол в малых составах.	Средняя
Пятница	Развитие ловкости и гибкости: подвижные игры, эстафеты, игры с мячом. Удары в ворота по катящимся мячам. Подвижные игры («Лапта»).	Средняя

	Игра в футбол.	
Воскресенье	Теория: беседа по теме плана. Развитие быстроты и гибкости: подвижные игры, эстафеты, игры с мячом. Обучение индивидуальной тактике: отвлечение. Спортивные игры. Игра в футбол.	Средняя

**Примерный план недельного микроцикла для группы начальной подготовки
3-го года обучения (9 лет)**

День недели	Направленность	Нагрузка
Понедельник	Освоение технико-тактическим действиям: ведение мяча в единоборстве, обводка. Физическая подготовка: лапта (быстрота, ловкость). Игра в футбол с заданием.	Средняя
Среда	Развитие ловкости и гибкости (акробатика, эстафеты, подвижные игры), игры с мячом. Обманные действия, обводка; удары в ворота после индивидуальных действий, лапта. Игра в футбол с заданием.	Средняя
Пятница	Развитие быстроты и гибкости: эстафеты, различные подвижные игры с мячом. Игра в футбол	Средняя
Воскресенье	Теория (по теме плана). Развитие ловкости и гибкости (эстафеты, «челночный бег», подвижные игры или лапта). Освоение групповой тактике (комбинация «стенка»). Игра в футбол.	Средняя

Этап начальной подготовки делится на два периода:

1. Начальный период (7 лет);
2. Углубленный период (8-9 лет).

Задача начального периода – ознакомление с техническими приемами и элементарными сведениями о тактической подготовке. Обучающимся спортсменам объясняют назначение того или иного приема и показывают его, акцентируя внимание на наиболее важных деталях. На этом этапе освоения юный футболист сам выбирает с помощью тренера - преподавателя наиболее приемлемые для себя технические приемы, которые разучивает на учебно – тренировочных занятиях.

Задача углубленного периода – расширение арсенала технических приемов с доведением их выполнения до уровня умений. Поскольку новые двигательные

навыки возникают на базе ранее освоенных, следует обращать внимание на естественную взаимосвязь и структурную общность различных технических приемов.

Тренеру – преподавателю следует придерживаться такой последовательности при проведении учебно – тренировочного занятия:

1. Демонстрация (показ), рассказ: дается точное терминологическое наименование действия, говорится о его назначении и месте применения в игровых условиях, объясняются принципы выполнения. Показ означает достоверное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения и сопровождается пояснением. При этом следует обращать особое внимание на элементы, при реализации которых чаще всего совершаются ошибки.

2. Разучивание в целом и по частям: разучивание элемента следует начинать в целом, а затем пояснять при необходимости отдельные детали. Нельзя игнорировать ошибки, оставляя их без замечаний. При необходимости – давать так называемые подводящие упражнения, наиболее эффективные перед непосредственным разучиванием того или иного технического приема.

3. Повторение упражнений: наиболее эффективно серийное повторение упражнений (2-3 серии по 8-10 повторений в каждой), с достаточными для отдыха интервалами.

Планирование и содержание учебно - тренировочных занятий

Основными на начальном этапе подготовки являются упражнения по элементарному владению мячом, сама игра и различные игровые упражнения, подвижные игры, упражнения для развития координации движений, ходьба и бег, прыжки.

Физическая подготовка

Цель учебно – тренировочных занятий (далее – УТЗ): способствование всестороннему физическому развитию и подготовленности юных футболистов.

Задачи УТЗ: развивать основные физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, скоростно-силовые и др.).

Средства УТЗ: подвижные и упрощенные спортивные игры (гандбол, лапта, баскетбол и др.), эстафеты с футбольными, теннисными, набивными, баскетбольными мячами и предметами; средства легкой атлетики, гимнастики, акробатики.

Этап, предшествующий половому созреванию ребенка (7-9 лет), требует адекватного подхода к формированию рабочей учебно - тренировочной программы развития организма юного футболиста с обязательным учетом его индивидуальных особенностей, давая возможность развиваться столько времени, сколько для этого требуется.

Содержание физической подготовки на этапе начального освоения должно преследовать одну цель: разностороннее физическое развитие юного футболиста как база, которая поможет ему более эффективно и разнообразно формировать сложные действия на этапе специализированного тренинга.

Техническая подготовка

Цель: ознакомление и овладение основными приемами техники игры; изучение и овладение терминологией, используемой в футболе; овладение правилами поведения в тренировочном процессе и во время соревнований.

Освоение: ведения мяча различными частями и стороной стопы с различной скоростью, в разных направлениях, ударам и остановкам (приемам) мяча различными частями и стороной стопы, обманным действиям и отбору мяча (выбиванием, блокировкой стопы, толчком в плечо), вбрасыванию мяча из-за боковой линии; перехвату мяча, ударам по мячу головой (удары в ворота, передачи мяча в движении, в опорном положении), жонглированию (ногами и головой) мячом.

Для вратарей: ловля катящихся и летящих навстречу мячей; отбивание мячей кулаками (кулаком); переводы мячей, летящих на различной высоте и с различной скоростью; введение мяча в игру ногами (с земли и с рук), руками (рукой); овладение приемами игры полевого игрока.

Тактическая подготовка

Подвижные игры, близкие по содержанию к футболу, спортивные игры (гандбол, баскетбол) по упрощенным правилам, действия с мячом (ведение, передачи, остановки (прием) мяча и др.) в сочетании с выполнением заданий по зрительному сигналу, передачи мяча в парах, тройках в движении, игровые упражнения в различных неравно-численных составах на площадках разных размеров и конфигураций, с различными задачами атакующего или оборонительного плана, ознакомление с фазами игры (начало, развитие и завершение атаки, действия после срыва атаки и методы ведения оборонительных акций), участие в соревновательных играх в малых составах, на уменьшенных полях.

Развитие умения распределять усилия в течение времени игры, проявлять характер и волю, творчески исполнять индивидуальные тактические действия в различных ситуациях игры, эффективно исполнять технико-тактические действия.

Игровая подготовка

Освоение подвижных игр, эстафет (умение играть, знание правил, решение задач), игры в футбол в малых составах (в том числе в мини-футбол), соревновательных упражнений с мячом.

Психологическая подготовка:

Цель: формирование целеустремленности, внимания и интереса к тренировочной и игровой деятельности, к теории футбола (в частности) и спорта (вообще).

Основные методы: разъяснение, убеждение, моделирование игровых ситуаций, где необходимо преодолевать интеллектуальные, физические трудности, способствовать формированию неформального детского спортивного коллектива.

В этом возрасте дети неспособны к длительной концентрации внимания на чем бы то ни было и более склонны к активным действиям, им «не сидится на месте», они не в состоянии выслушивать длинные объяснения. Поэтому на этом этапе физическая подготовка должна быть разносторонней и носить творческий характер. Необходимо выстроить занятия так, чтобы дети стремились участвовать в интересных играх и упражнениях в большей степени, чем добиваться в них побед.

Теоретическая подготовка:

Изучение правил футбола, индивидуальных, групповых и командных действий в условиях игр в малых составах на уменьшенных полях; стимулирование самостоятельности при изучении истории футбола, его проблем, содержания техники, тактики и т.д.

Основные методы: беседы; просмотры матчей (на стадионе и видео просмотры), демонстрация учебных пособий и другой наглядной агитации.

Содержание программного материала на этапе начальной подготовки

Содержание программного материала должно исходить из приоритета обучения технике футбола. В период начального обучения с 7 до 9 лет обучающиеся юные футболисты должны изучать технику игровых приемов.

1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной подготовки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания - сознательности и активности, позволяет тренеру - преподавателю в ходе многолетних занятий приобрести в лице обучающихся единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Особое внимание в теоретической подготовке должно уделяться знакомству с основными понятиями вида спорта «футбол», обучению средствам личной гигиены, режиму дня, основам спортивного питания и закаливания.

Теоретическая подготовка юных спортсменов проводится в форме бесед, лекций, семинаров и имеет определенную целевую направленность: умение обучающихся использовать полученные знания на учебно - тренировочных

занятиях и соревнованиях. *Зачеты* по теоретической подготовке проводятся в виде тестирования.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях футбола, его истории и предназначению. Знакомство с особенностями вида спорта «футбол» проводится непосредственно перед учебно – тренировочными занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Тренер – преподаватель знакомит юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

В состав ОФП входят строевые упражнения, упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры и ориентированы на развитие взаимопонимания в играх, развитие навыков быстрых ответных действий и быстроты перемещений.

Гимнастические упражнения подразделяются на 3 группы (для мышц рук и плечевого пояса, для мышц туловища, для мышц ног и таза). Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, скакалки, резиновые амортизаторы).

Акробатические упражнения включают группировки, перекуты, стойку на лопатках, кувырки вперед, назад, соединения нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения - упражнения в беге, прыжках и метаниях. Бег: 20 м, 30 м, 60 м, повторный бег, бег в горку, бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок. Метания теннисного мяча на дальность, в стену на дальность отскока, броски набивного мяча, многоборье (спринтерский, прыжковый, метательный, смешанный (от 3 до 5 видов)).

Специальные упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча, для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов, для развития качеств, необходимых при блокировании.

Спортивные и подвижные игры: баскетбол, ручной мяч, настольный теннис, бадминтон.

3. Техническая подготовка

В состав технической подготовки входят упражнения по отработке техники нападения и техники защиты.

Техника нападения включает:

1. Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- стартовая стойка – основная, низкая. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, боком (правым, левым) спиной вперед; двойной шаг вперед, остановка шагом. Сочетание способов перемещений. Сочетание стоек и перемещений.

2. Действия с мячом.

Передача мяча:

- передача мяча сверху двумя руками, над собой – на месте и после перемещений; в парах; в треугольнике: зоны 6-3-4; 6-3-2; 5-3-4; 1-3-2, передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и после перемещения, на точность с собственного набрасывания;

- отбивания мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее, стоя на площадке и в прыжке, после перемещений.

Подача мяча:

- подбрасывание мяча на нужную высоту и расстояние от туловища. подача в стену – расстояние – 3-6 м, отметка на высоте 2 м; через сетку – расстояние 3-6 м, из-за лицевой линии в пределы правой, левой половины площадки;

- нападающие удары. Ритм разбега в 1,2,3 шага, прямой нападающий удар сильнейшей рукой, удар кистью по мячу. Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке. Удар через сетку по мячу, подброшенного партнером; удар с передач.

Техника защиты включает:

1. Действия без мяча.

Стойки и перемещения:

- то же, что и в нападении, внимание низким стойкам;
- сочетание способов перемещений с остановками;
- скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки;
- сочетание перемещений с перекатами на бедро и спину.

2. Действия с мячом

Прием мяча:

- прием мяча сверху двумя руками;
- прием мяча, отскочившего от стены после броска;
- прием мяча, направленного броском через сетку;
- прием мяча снизу двумя руками с набрасывания мяча партнером, с отскоком от стены (1-2 м), сначала на месте, затем после перемещения;
- жонглирование, стоя на месте и в движении;
- прием подачи и первая передача в зону нападения;
- прием мяча сверху и снизу двумя руками с выпадом в сторону и последующим перекатом на бедро и спину;

Блокирование:

- создание представления о правильной технике блокирования, наблюдение за нападающим, правильным выбором места и своевременным выносом рук;

- одиночное блокирование прямого удара по ходу (из зон 4,3,2). Блокирование на месте с использованием «ласт» и гимнастической скамейки.

- блокирование, стоя на гимнастической скамейке, удара выполняемого партнером по подброшенному мячу.

4.Тактическая подготовка

В состав тактической подготовки входят упражнения по отработке тактики нападения и тактики защиты.

Обучение тактике нападения включает:

1. Индивидуальные действия - действия без мяча.

Выбор места:

- выбор места для выполнения второй передачи в зоне 3 (стоя лицом и спиной по направлению передачи);

- для выполнения подачи;

- для выполнения нападающего удара (из зон 4,2).

2. Индивидуальные действия - действия с мячом.

- выбор способа отбивания мяча через сетку: передачей сверху двумя руками, кулаком (стоя на площадке и в прыжке), снизу стоя боком и спиной к сетке;

- вторая передача (из зоны 3) игроку, к которому передающий обращен лицом, спиной;

- чередование способов подач;

- подача на игрока слабо владеющего навыками приема мяча.

3. Групповые действия.

Взаимодействие игроков передней линии:

- игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой и второй передачи).

Взаимодействие игроков передней и задней линии (при первой передаче):

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 3(в условиях чередования подач в зоны);

- игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 2 (при приёме от передач и несложных подач).

4. Командные действия.

Система игры со второй передачи игроком передней линии:

- приём подачи, передача в зону 3, затем игроку, к которому передающий стоит лицом в зоны 2,4 (чередование);

- вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий стоит спиной;

- прием подачи и передача игроку зоны 2, вторая передача в зону 3.

Обучение тактике защиты включает:

1. Индивидуальные действия - выбор места:

- при приеме мяча после подачи;
- при страховке партнера, принимающего мяч от верхней подачи, обманной передачи;
- определение места и времени для отталкивания при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

2. Индивидуальные действия - действия с мячом:

- выбор способа приема от подачи (сверху и снизу);
- выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником.

3. Групповые действия - взаимодействие игроков внутри линии при приёме подач и передач:

- игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6;
- игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1;
- игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2;
- игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приёме подач и обманных передач;
- игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6.

4. Командные действия - прием подачи:

- расположение игроков при приёме подач, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3;
- расположение игроков при приёме мяча от соперника «углом вперед».

5.Интегральная подготовка.

Программный материал по интегральной подготовке включает:

- Чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
- Чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств с различными способами перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями);
- Чередование изученных технических приёмов и их способов в различных сочетаниях;
- Многократное выполнение технических приёмов подряд, так же тактических действий;
- Подготовительные игры к волейболу, игра в волейбол без подачи;
- Учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

6.Морально-волевая подготовка.

Морально-волевая подготовка предусматривает ведение воспитательной работы по воспитанию высоких моральных качеств (чувство коллективизма, разносторонних интересов, развитие характера, других черт личности), воспитанию волевых качеств (целеустремлённости и настойчивости, выдержки и самообладания, решительности и смелости, инициативности и дисциплинированности), умению настроиться на игру с применением методики руководства командой в игре.

Обучающий программный материал для практического применения в учебно - тренировочном процессе с обучающимися 7-8 лет.

Примерный тренировочный блок для обучающихся 7-8 лет

Тема (модуль)	Содержание
Простейшие формы двигательной деятельности	<ol style="list-style-type: none"> 1. Разнообразные виды ходьбы, бега и прыжков. 2. Игровые задания с использованием различных ориентиров (палки, конусы, фишки, манишки). 3. Игровые задания с использованием вспомогательных средств и инвентаря (ящики, скамейки, шины и т.д.). 4. Эстафеты с элементами акробатики и подвижные игры.
Простые задания с мячом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игровые задания на действия с мячом на нитке, направленные на освоение ударам по мячу различными частями стопы. 2. Игровые задания на действия с мячом в сочетании с простыми заданиями на координацию и равновесие. 3. Игровые задания с обводкой различных препятствий. 4. Игровые задания с ударами в цель.
Мини-игры с мячом	<ol style="list-style-type: none"> 1. Игры с бросками мяча в круг. 2. Игры с вариациями бросков мяча. 3. Мини-гандбол с бросками в цель. 4. Соревнования с бросками в цель (палки, ящики, коробки, воздушные шары). 5. Игра в баскетбол.
Мини-игры в футбол	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вариации игр с задачами «забить мяч – защитить цель». 2. Мини-игры с ударами в цель. 3. Мини-игры с различными целями (ворота, скамейки и т.д.) 4. Непродолжительные турниры в мини-футбол.

Примерная структура занятий для футболистов 7-8 лет

1. Подготовительная часть (разминка) – 15-20 мин.:
 - простые двигательные задания (бег, подпрыгивания, прыжки, боковые перемещения, перемещения ползком и т.д.);

- жонглирование мячом на нитке и без нее;
- мини-игры;
- игры с изменением условий, ориентиров, оборудования и по станциям (круговая тренировка на развитие двигательльно-координационных способностей);
- смешанная тренировка (мини-футбол и игры с изменением ориентиров, условий и вспомогательного оборудования).

Ключевые моменты:

- дети в этом возрасте не нуждаются в специально разогревающей разминке (разминку проводят только с 11 лет);
- начинать тренировку следует с игр и игровых упражнений (у детей высокая двигательная активность, хотя «выпустить пар»);
- постоянный игровой тонус.

2. Основная часть – 20-30 мин.:

- разностороннее освоение двигательным действиям с мячом;
- непродолжительные игры с мячом, например, с «выбиванием»;
- смешанная тренировка: мини-игры в футбол (1х1, 2х2, 3х3) с параллельно выполняемым заданием с мячом на другой половине поля.

Ключевые моменты:

- ведение мяча левой и правой ногой (носком, прямым подъемом);
- контроль с большим количеством касаний мяча;
- передачи мяча внутренней стороной стопы (левой и правой ногой), носком, прямым подъемом на небольшие расстояния;
- занятие начинается и завершается работой с мячом.88

3. Заключительная часть – 5 мин.:

- индивидуальный отдых;
- упражнения на восстановление.

Контроль подготовленности

По завершении начального этапа освоения юный футболист 7-8 лет должен уметь выполнять:

- различные виды жонглирования – до 50 раз;
- различные виды ведения мяча – 30 м;
- боковые перемещения с мячом и без мяча;
- упражнения со скакалкой для улучшения координации;
- передачу мяча на небольшое расстояние (5-10 м);
- двигательные действия без мяча и с мячом;
- бег 30 м – за 6,0-6,5 сек.;
- ведение мяча 30 м с обводкой пяти стоек – 6-6,5 сек.;
- прыжки с места – 124-135 см;
- жонглирование правой и левой ногой – до 30 раз;
- отжимание от гимнастической скамейки – 5-9 раз.

В возрастной группе начального этапа подготовки обучающихся 8-9 лет активно развиваются функции двигательного анализатора, однако способность дифференцировать мышечные усилия развита еще слабо.

В этом возрасте отмечаются большие величины латентного периода сложных двигательных реакций. Мальчики и девочки обладают недостаточной точностью реакции на движущийся предмет, допускают существенные ошибки, вызванные преждевременным и запоздалым реагированием. Поэтому необходимо выполнять много упражнений на развитие реакции на движущийся предмет.

Основные черты обучающихся этого возраста:

- высокая двигательная активность;
- большой энтузиазм к соперничеству;
- из-за слабых мышц – проблемы с координацией;
- низкая концентрация внимания;
- сильная, но не критическая ориентация на взрослых.

Основные задачи в этом периоде начальной подготовки:

- расширение функциональных возможностей сердечнососудистой системы;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты в различных ее проявлениях;
- содействие развитию специальной выносливости;
- формирование двигательных умений и навыков;
- индивидуализация обучения технико-тактическим приемам.

В этой возрастной категории применяются методы овладения двигательными действиями/тактическими приемами.

1. Метод практического выполнения:

- выполнение подводящих упражнений (возможно, индивидуальных для каждого обучающегося);
- применение регуляторов движений, что заставляет обучающегося выполнять прием правильным способом;
- практическое выполнение технического приема сериями (3-4) по 5 повторений в каждой серии с трехминутной паузой между ними;
- регулярное мысленное повторение изучаемого приема;
- фиксация внимания на 1-3 деталях приема перед повторениями;
- демонстрация приема (тренером - преподавателем, через показ видео и т.д.) 2-3 раза с концентрацией внимания обучающегося на основных деталях.

2. Метод вариативно-переменного упражнения:

- 3. - ступенчатое увеличение быстроты выполнения (сначала – выполнение приема на невысокой скорости; при удачном выполнении попыток на 80-90% можно несколько увеличить скорость и вновь повторять до 80-90% удачного выполнения);
- ступенчатое улучшение точности выполнения (та же схема, как и при повышении скорости);

- многочисленные повторения для развития моторной памяти (обеспечить каждому юному футболисту максимально большее количество касаний мяча при разучивании технических приемов);
- как можно раньше (в зависимости от степени освоения) отрабатывать действия с мячом так быстро, как это делается в игре;
- стремиться к стабильно высокому качеству выполнения, никогда не жертвуя качеством в угоду скорости;
- половину занятия отводить на проведение игровых упражнений и игр с применением уже изученных и изучаемых в настоящий момент приемов.

Рекомендуемые темы и содержание общей физической подготовки в учебно - тренировочном процессе с обучающимися 7-9 лет

<i>Тема</i>	<i>Краткое содержание</i>
Строевые упражнения	Основная стойка, построение в колонну, в шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении.
Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия	Повороты на месте. Разновидности ходьбы (на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).
Общеразвивающие упражнения с предметом и без предмета	Общеразвивающие упражнения с мячом, скакалкой, гимнастической палкой. Бег в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановками по сигналу, с заданием, с предметом в руках. Прыжки на двух и одной ногах на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30 см.
Гимнастические упражнения	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, приставные шаги, шаги с подскоками, комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Развитие гибкости – упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
Развитие быстроты	Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками,

	<p>неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».</p> <p>Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком, приставным шагом, прыжками). Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении) Челночный бег 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м.</p> <p>Челночный бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе. Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5- 10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов». «вызов номеров», «рывок за мячом». Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.</p>
Развитие ловкости	Разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Метание мяча в неподвижную цель.
Развитие силы	Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, приседание на одной и двух ногах. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами.
Развитие скоростно-силовых качеств	Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с передвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40- 80 см с последующим прыжком вверх или

	рывком на 7-10м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры («Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета»).
Развитие выносливости	Равномерный и переменный бег до 400 м, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками.
Игры и спортивные игры по упрощенным правилам	Подвижные игры («Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит»). Подвижные игры с элементами футбола. Эстафеты с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.
Общеразвивающие упражнения для вратарей	<p>Рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча.</p> <p>Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.</p> <p>Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность.</p> <p>Толчки плечом партнера.</p> <p>Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами.</p> <p>В упоре лежа передвижение на руках, вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа.</p> <p>Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев).</p> <p>Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.</p> <p>Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон.</p> <p>Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.</p>
Развивающие игры для вратарей	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Борьба за мяч.

Психологическая подготовка:

- мотивация на индивидуальные действия в игре;
- соперничество;
- воспитание чувства победы;
- воспитание быстроты оперативного мышления;
- увеличение объема внимания, переключение и распределение внимания;
- распознавание игровых ситуаций.

Техническая подготовка:

- обучение способам ведения мяча (внешней, средней, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы);
- обучение финтам (лицом, боком, спиной к сопернику);
- обучение способам отбора мяча (ударом ногой и остановкой ногой, толчком плеча в плечо соперника);
- обучение ударам (внутренней стороной стопы, внутренней, внешней и средней частью подъема);
- обучение контролю мяча (футбольной координации).

**Рекомендуемые темы и содержание технической подготовки в учебно -
тренировочном процессе с обучающимися 7 лет**

Тема	Краткое содержание
Изучение техники ведения мяча	Упражнение с чередованием «стопа – бедро» одной ногой, с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами, головой, с чередованием «стопа – бедро – голова».
Изучение техники приема (остановки) мяча	Упражнение по приему (остановке) катящегося мяча 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.
Изучение техники передачи мяча	Упражнения по передаче мяча: короткие, средние и длинные, выполняемые разными частями стопы, 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.
Изучение техники ударов по мячу	Упражнение: удары по неподвижному мячу после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега; удары по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар, обводка стоек и удар, обводка партнера и удар. Изучение техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре
Изучение техники	Обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и

передвижения в игре	приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.
Обучение прыжкам	Прыжки вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.
Обучение поворотам	Обучение поворотам переступанием и в прыжке, на месте и в движении.
Обучение остановкам	Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях.
Обучение обводке	Обучение обводке соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.
Обучение жонглированию мяча	Обучение жонглированию мяча. Подвижные игры

Тактическая подготовка:

- обучение индивидуальным действиям в атаке, выбору позиции;
- обучение индивидуальным действиям в обороне, сокращению пространства.

Обучающий программный материал для практического применения в учебно - тренировочном процессе с обучающимися 8-9 лет.

Примерные тренировочные блочные модули (8-9 лет)

Тема (модуль)	Содержание
1. Разносторонний бег и двигательные действия, игры с ловлей мяча и выбиванием, на равновесие и координацию	Подвижные игры, эстафеты с элементами бега и акробатики. Игровые задания с использованием различных ориентиров (конусы, фишки и т.д.) Игровые задания с использованием вспомогательных средств и инвентаря (ящики, скамейки и т.д.). Игра – основа всестороннего физического развития.
2. Игровые задания и игры с мячом изменением пространства, жонглированием мячом	Игровые задания с разными мячами (например, теннисные мячи, мягкие мячи). Игровые задания на координацию движений с мячом. Игровые задания с двумя или тремя мячами. Мини-игры с мячом.
3. Базовая техника в игровой форме: дриблинг, удары внутренней стороной стопы, прием	Игровые задания и соревнования с дриблингом через небольшие ворота по обозначенному маршруту. Игровые задания с дриблингом и ударом по воротам. Игровые задания с передачей мяча через маленькие ворота. Игровые задания с вариацией передачи мяча и

катящегося мяча и ведение, удары средней частью подъема	завершающим ударом по воротам.
4. Мини-игры в футбол	Мини-игры в футбол: 3x2 +1 вратарь на 2 ворот/4x2 +2 вратаря на 2 ворот. Мини-игры в футбол на 2(3) ворот. Мини-игры в футбол с различными целями (мини-воротами, конусами и т.д.). Непродолжительные турниры в мини-футбол.

Рекомендации по организации и проведению занятий для обучающихся футболистов 8-9 лет.

Примерная структура учебно – тренировочного занятия

1. Подготовительная часть (разминка): 15-20 мин.:
 - подвижные игры, эстафеты с элементами бега и акробатики;
 - игровые задания с мячом на нитке и без нитки с использованием вспомогательных средств и инвентаря;
 - мини-игры.
2. Основная часть (задания) – 20-30 мин.:
 - задания с разными по массе, упругости, объему мячами;
 - задания с несколькими мячами;
 - задания с ведением, передачей, ударом, приемами мяча в разной последовательности;
 - задания с контролем мяча и обводкой препятствий;
 - несложные задания на развитие координационных и скоростных способностей посредством эстафет, подвижных игр и игровых заданий с мячом и без мяча;
 - мини-игры в футбол: 1x1; 2x1; 3x1.

Ключевые моменты:

 - освоение техники передвижения и владения мячом в игровой форме;
 - передачи мяча низом внутренней стороной стопы (левой и правой ногой);
 - мяч постоянно под контролем;
 - игрок должен контролировать игровую ситуацию (это качество важно развивать на всех этапах обучения);
 - наблюдение за партнерами;
 - при обучении технике не предлагать «регламентированных» и монотонных двигательных заданий (выполнение только в динамике);
 - избегать продолжительных ожиданий, выполнение в небольших группах.
3. Основная часть (игровое время) – 25-35 мин.:
 - мини-игры в футбол: 2x2; 3x3; 4x4; 5x5;
 - с несколькими воротами;
 - с разными целями;

- со свободой действий;
 - непродолжительные турниры (идеально 4х4);
 - занятия начинаются и заканчиваются работой с мячом.
3. Заключительная часть – 5 мин.:
- индивидуальный отдых;
 - упражнения на восстановление.

Программный материал технической подготовки

1. Техника перемещений и бега

Перемещения и бег в футболе имеют свою специфику, в процессе обучения необходимо использовать упражнения, содержащие специализированные виды перемещений и бега:

- ходьба;
 - бег трусцой;
 - боковые перемещения;
 - ускорения;
 - разного рода рывки с изменением направления движения и резкими остановками.
- Очень важна коррекция подъема бедра при беге, постановка стопы на поверхность футбольного поля, коррекция длины шага и работы рук.

Пример упражнений:

- катание мяча подошвой вперед-назад, правой и левой ногой поочередно;
- то же, но из стороны в сторону;
- посыл мяча легким ударом внутренней частью стопы от правой ноги к левой и обратно (на месте и в движении вперед-назад, вправо-влево, с увеличением скорости посылы от ноги к ноге и движения в разные стороны);
- то же, но посыл мяча от стопы к стопе внутренней частью подъема.
- упражнение для корректировки длины шага при беге и повороте (на некотором расстоянии от старта (По усмотрению тренера-преподавателя) поставлен конус; по сигналу игрок должен быстро переместиться к конусу, обвести его и вернуться обратно. Упражнение можно проводить в виде соревнования. Обязательно включить повороты в обе стороны. Следует обращать внимание юных футболистов на постановку правой или левой ноги в момент поворота: если игрок, двигаясь к конусу, использует длинный шаг, то, готовясь к повороту, он должен укоротить длину шага, чтобы облегчить выполнение поворота, однако не должен останавливаться, и в точке поворота не должно быть паузы.

2. Техника ведения

Для обучения технике ведения необходимы упражнения, сочетающие и бег, и ходьбу с изменением скорости, ритма и направления движения.

Следует обратить внимание при ведении на длинной дистанции на возможность посылы мяча несколько дальше от ведущего, чем тогда, когда рядом соперник. Учесть, что частые удары по мячу при ведении снижают скорость перемещения.

Обучать ведению носком, средней, внутренней и внешней частями подъема по прямой, по дуге, по кругу, зигзагообразно.

При различных способах ведения тренеру - преподавателю необходимо обращать внимание как на качество ведения, так и на положение головы ведущего – чтобы футболисты привыкали, одновременно с ведением мяча, и к контролю игрового пространства.

Пример упражнений:

- квадрат 20х20 м;
- две группы напротив друг друга – с мячами;
- одновременное ведение мяча от своей линии до противоположной;
- тренер - преподаватель должен корректировать проход соперников мимо друг друга с переводом мяча под дальнюю ногу; достигнув противоположной линии, игроки должны развернуться, переведя мяч подошвой под себя, и вернуться в исходную позицию;
- обращать внимание игроков на визуальный контроль мяча, партнеров и соперников при прохождении дистанции;
- прохождение дистанции по одному, но максимально быстро; то же, но в парах, то же, но всей группой.

3. Дриблинг

Дриблинг предполагает как уверенный контроль мяча с ведением, так и возможность обводки соперника. Важно умение вести мяч любой ногой, работая как серединой подъема, так и внутренней или внешней его частью. При изменении направления движения необходима быстрая работа стопами ног.

В дриблинге руки нужно держать пошире, чтобы лучше удерживать равновесие и блокировать соперника, голову необходимо держать выше, контролируя игровое пространство, в собственной зоне обороны необходимо избегать дриблинга, в средней зоне можно использовать дриблинг для обыгрыша соперника, удержания мяча в команде для сохранения инициативы и в случае, если нет достаточно хороших адресов для передачи. В зоне атаки отличный вариант – использовать «взрывной» дриблинг.

Пример упражнений:

Площадка 18х30 м разделена на три зоны. В 1-й зоне – три игрока соперника, во 2-й – два, в 3-й – один. Задача ведущих – пройти три зоны без потери мяча. Задача соперника – выбить мяч у входящих в зоны. В первую зону могут войти сразу трое ведущих. Если у игрока выбили мяч, он входит в игру снова со старта.

4. Пас/передача

Важный компонент футбола, своего рода «язык игры» – пас на небольшое расстояние. Производится он чаще всего внутренней стороной стопы.

Передача на большое расстояние чаще всего осуществляется внутренней частью подъема, при этом тело игрока несколько отклоняется назад при непосредственном ударе по мячу.

С 8 лет уже можно обучать делать пасы внешней частью подъема. При пасах и передачах важно научить футболистов учитывать следующее:

- своевременность;
- способ выполнения;
- скорость и точность паса и передачи;
- сокрытие намерения перед исполнением (так называемый «скрытый пас»).

Пример упражнений:

В треугольнике (расстояние определяет тренер) пас и прием осуществляются при взаимодействии одним мячом. Затем – то же, но двумя мячами; смена направления; менять пасующие и принимающие поверхности голенистопа и т.п.

5. Прием/остановка мяча

Одни из видов контроля мяча. Необходимо обучить приему мяча в одно касание с выводом мяча в положение, позволяющее тут же приступить к последующим действиям.

Очень важно научить выбирать принимающую мяч поверхность еще до непосредственного приема, а также степень усилия приема, чтобы избежать отскока.

Так же важно научить в момент приема и перевода укрыть мяч корпусом под дальнюю от соперника ногу.

Качество освоения во многом зависит от умения тренера - преподавателя продемонстрировать правильные действия при приеме мяча серединой подъема, внутренней и внешней его частью, внутренней стороной стопы, бедром правой и левой ноги.

При освоении необходимо постепенно усложнять условия выполнения приема, в том числе при близком расположении соперника.

Важно при освоении изменять угол передачи мяча для приема и остановки, учить футболистов использовать различные принимающие поверхности.

Пример упражнений:

в парах (мяч на пару) первый делает пас или наброс мяча, второй принимает мяч различными способами с уступающим движением в момент приема. Следует менять расстояние от пасующего, траекторию паса или наброса, скорость, угол паса и т.п.

6. Обманные действия и финты

Немалое внимание уделяется освоению обманным действиям. Для успешного руководства процессом освоения, чтобы они чаще контактировали с мячом, играли обеими ногами, необходимо формировать небольшие группы с акцентом на индивидуальное технико-тактическое освоение.

Чем больше обманных движений при разучивании – тем лучше выбрать способ контроля мяча в любом способе. Обучать финтам ногами следует при достаточном усвоении материала по ведению мяча. Вначале обучают финтам, которые основаны на изменении скорости ведения, затем – направления ведения.

Вместо касания мяча делается выпад в сторону или через мяч – и уходим в противоположную сторону. В это обманное движение нужно вносить элемент импровизации.

Основные финты:

- финт уходом основан на принципе неожиданного и быстрого направления движения;
- уход выпадом – игрок, ведущий мяч, показывает выпад в одну сторону, а уходит с мячом в другую;
- уход с переносом ноги через мяч – применяется преимущественно при атаке сзади;
- финт ударом по мячу ногой можно использовать как во время ведения, так и предварительно, при передаче мяча партнеру или ударе по воротам.

7. Отбор мяча

Параллельно с освоением ложным движениям и финтам необходимо постепенно обучать отбору мяча. Отбор осуществляется чаще всего в момент приема мяча соперником при незначительном отскоке мяча от принимающей поверхности.

Отбор в выпаде позволяет опередить соперника и произвести отбор с расстояния 1,5-2 м, применяя при этом носок выбивающей ноги.

Пример упражнения:

- прямоугольник 10x20 м. Двое стоят за лицевой линией, между ними тренер – преподаватель с мячом. Тренер - преподаватель неожиданно посылает мяч вперед, игроки быстро выбегают, стараются забрать мяч под контроль и завести его за противоположную лицевую линию. В упражнение счет ведется на очки.

8. Удары

Это наиболее важные технические приемы из числа атакующих действий мячом. Всегда когда возникает возможность для нанесения удара по воротам, ее надо обязательно использовать. Игроки должны уметь выполнять удары различными по технике исполнения способами вне зависимости от занимаемых позиций в команде.

Способы ударов:

- внутренней стороной стопы;
- серединой подъема;
- внутренней частью подъема;
- внешней частью подъема.

Пример упражнения:

- игроки в парах медленно бегут по центральному кругу. Тренер – преподаватель посылает мяч в сторону ворот, ближайшая пара стартует и пытается овладеть мячом. Владеющий старается добить, а партнер – помешать.

9. Введение мяча из-за боковой линии

Введение можно осуществлять как броском двумя руками из-за головы с места, так и с шага или небольшого разбега. Исходное положение – футболист с мячом в руках находится за линией вбрасывания. Ноги – на ширине плеч, или одна нога чуть впереди другой. Рабочая фаза – руки с мячом поднимаются вверх и отводятся за голову; корпус чуть отклоняется назад; ноги слегка сгибаются в коленях. Производится резкое бросковое движение обеими руками вперед, одновременно выпрямляются корпус тела и ноги, мяч выпускается из рук. Заключительная фаза – в момент выпуска мяча из рук корпус тела и руки продолжают движение. Из-за большого инерционного движения возможно падение игрока – с амортизацией руками при приземлении.

Рекомендуемые темы и содержание технической подготовки в учебно - тренировочном процессе с обучающимися 8 лет

Тема	Краткое содержание
Обучение технике безопасности	Основы техники безопасности на соревнованиях по футболу.
Закрепление техники ведения мяча	Закрепление техники ведения 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.
Закрепление техники приема (остановки) мяча	Упражнения на технику приема (остановки) мяча катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы.
Закрепление техники передачи мяча	Упражнения на технику передачи мяча: короткие, средние и длинные, выполняемые разными частями стопы.
Закрепление техники ударов по мячу	Упражнения на технику ударов по мячу: удары по неподвижному мячу после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега. Упражнения на технику ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар, обводка стоек и удар, обводка партнера и удар. Закрепление техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре.
Закрепление техники передвижения в игре	Техника передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.
Закрепление техники прыжков	Техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны,

прыжков	отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.
Обучение поворотам	Обучение поворотам переступанием и в прыжке, на месте и в движении.
Обучение остановкам	Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях.
Обучение обводкам	Обучение обводке соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.
Обучение жонглированию мяча	Подброс и перебрасывание мяча, контролируя его постоянно кончиками пальцев (выполняется сначала на месте, затем в движении) руками. Перебрасывание мяча через голову назад, поймать за спиной, затем то же самое в обратном направлении (при ловле за спиной не наклоняться, прогнуться, отвести плечи назад).
Обучение ложным и обманным движениям	Обучение финтам, основным приемам обманных движений с мячом: «уходом», «ударом», «остановкой» в зависимости от места и положения, которое занимает противник во время выполнения финта — спереди, сбоку, сзади. Подвижные игры с мячом.

Рекомендуемые темы и содержание технической подготовки в учебно - тренировочном процессе с обучающимися 9 лет

Тема	Краткое содержание
Обучение технике безопасности	Основы техники безопасности на занятиях и соревнованиях по футболу.
Закрепление техники ведение мяча	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.
Закрепление техники приема (остановки) мяча	Прием (остановка) мяча катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы.
Закрепление техники передачи мяча	Техника передачи мяча: короткие, средние и длинные, выполняемые разными частями стопы.
Закрепление техники ударов по мячу	Техника ударов по мячу: удары по неподвижному мячу после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега. Техника ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар, обводка стоек и удар, обводка партнера и удар. Закрепление техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре.
Закрепление техники передвижения	Закрепление техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег с крестными и приставными шагами,

	бег с изменением направления и скорости.
Закрепление техники прыжков	Техника прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны, прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Закрепление техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении.
Закрепление техники остановок	Закрепление остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях.
Закрепление техники обводки	Техника обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.
Закрепление жонглирования мячом	Закрепление жонглированию мяча. Подвижные игры с мячом.
Обучение ложным и обманным движениям	Уход с переносом ноги через мяч, финт ударом по мячу ногой как во время ведения, так и предварительно, при передаче мяча партнеру или ударе по воротам.
Индивидуальные действия без мяча	Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения на свободное место для «открывания» с целью получения мяча.
Индивидуальные действия с мячом	1. Целесообразное использование изученных способов удара по мячу. Применение необходимого способа остановки в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. 1. Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Обучение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.
Групповые действия	1. Взаимодействие двух или более игроков. Обучение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча. 2. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных

	комбинаций.
Обучение вратарей	<p>Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.</p> <p>Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке.</p> <p>Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением.</p> <p>Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка и в прыжке с места и с разбега.</p> <p>Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом.</p> <p>Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.</p> <p>Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.</p> <p>Выбивание мяча ногами: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.</p> <p>Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара (разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) отрывшемуся партнеру), позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.</p>
Учебные и тренировочные игры	Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Программный материал тактической подготовки

1. Средства взаимодействия

- взаимодействие двух, трех и более игроков: без смены мест, без соперника, со сменой мест;
- то же, но с условным соперником;
- то же, но с соперником, оказывающим сопротивление;
- то же, но с усложненным заданием (ограничение касаний, времени владения мячом, изменение размеров площадки и т.д.)

2. Темы программы:

- освоение как можно более широкого набора тактических взаимодействий;
- использование упражнений, моделирующих условия и интенсивность матча, а также стимулирующих игрока к проявлению инициативы;
- вовлечение игрока в процесс тактического занятия с помощью вопросов, обсуждений, советов;
- взаимодействие с партнерами при расположении «в линию», «в треугольнике», «в ромбе»;

- взаимодействие с партнерами в структуре из шести полевых игроков (7х7);
- изучение индивидуальной тактики;
- пошаговое освоение взаимодействия в игровом пространстве (изучение простейших групповых тактических взаимодействий (передача мяча в парах, тройках с продвижением, в том числе с изменением направления движений));
- развитие способности быстрого переключения от атаки к обороне и наоборот;
- освоение тактики в условиях игр 4х4, 5х5, 7х7, 8х8;
- тренировка игровых ситуаций с преимуществом игроков атаки, либо обороны, либо в равных составах;
- контроль точности выполнения технических приемов и правильного тактического взаимодействия;
- освоение различных тактических систем расположения игроков на футбольном поле; вводится понятие позиций, зон ответственности.

3. Особенности программного материала физической подготовки

Все внимание – не на технику выполнения какого-либо действия, а на быстроту движений. Время выполнения упражнений – не более 8 мин., чтобы не наступало утомления. Быстрый старт, быстрый разгон, рывково - тормозные действия с ускоряющейся быстротой, беговые упражнения на 10-15-20 м.

Рекомендации по организации индивидуальных учебно – тренировочных занятий и мероприятий:

- самостоятельное выполнение индивидуального задания. Могут тренироваться несколько футболистов одновременно, но каждый решает свою конкретную задачу.
- работать с маленькими группами. Обращать внимание на простые правила заданий, облегченные мячи и небольшое пространство для игр.
- ставить разносторонние игровые задания;
- каждому обучающему – мяч.

4. Методические рекомендации по освоению игры головой

Следует использовать для упражнений мячи, не вызывающие болезненных ощущений при ударах головой: мягкие резиновые, поролоновые, облегчённые.

При освоении материала применять следующие способы:

- удар серединой лба;
- удар серединой лба с поворотом;
- удар боковой частью лба;
- удар головой в падении.

В упражнениях постепенно усложнять условия выполнения технических приёмов:

- на месте, мяч в руках у бьющего, удар;

- на месте, мяч в руках у бьющего, удар после невысокого подброса мяча над головой самому себе;
- удар после наброса мяча руками партнёром;
- удар в прыжке после наброса мяча руками партнёром;
- удар в движении после наброса мяча руками партнёром;
- удар в движении в прыжке после наброса мяча руками партнёром;
- остановка мяча головой, затем удар головой в руки партнёру;
- жонглирование ударами головой в паре с партнёром;
- жонглирование ударами головой в два касания (остановка + передача) в паре с партнёром.

Программный материал для подготовки футбольного вратаря на начальном этапе спортивной подготовки

Цели: Расширение арсенала двигательных действий, определяется предрасположенность, склонность к игре в воротах. Выявление возможностей в основных двигательных действиях с учетом того, что главный показатель перспективности игры в воротах – быстрота.

Задачи:

- привить интерес к амплуа голкипера;
- формирование знаний о технических приемах;
- повышение общей двигательной подготовленности;
- создание зрительного образа технического приема;
- первоначальное разучивание технического приема;
- углубленное разучивание технического приема;
- развитие игровых функций и качеств вратаря: смелость, решительность, быстрота движений;
- выявление способностей у юных вратарей к основным двигательным действиям и техническим приемам;
- специальная работа по развитию быстроты, координации и гибкости (подвижные и спортивные игры), различные эстафеты с элементами футбола, соревновательные упражнения с мячом и без мяча.

План-макет учебно – тренировочного занятия

Акцент: решаются основные задачи подготовки:

- повышение общей двигательной подготовленности;
- освоение навыков игры в футбол;
- освоение базовым техническим приемам.

Задачи	Части занятия. Содержание (упражнения)	Дозировка	Методические указания
<p>-Развитие гибкости, ловкости, координации и движений -Освоение базовым приемам игры</p>	<p>I. подготовительная (в т.ч. вводная) - разминочный бег - упражнения на развитие гибкости, ловкости, координации движений - активные движения; - увеличение амплитуды - эстафеты, подвижные игры и т.д.</p> <p>II. основная -(видео и фото: подбор фрагментов базовых технических приемов игры вратаря) -освоение правильной вратарской стойке; -освоение технике перемещения в воротах; -освоение технике ловли мяча на месте; -освоение технике ловли мяча в движении; -игра вратаря в «квадратах» в поле.</p> <p>III. заключительная -упражнение на восстановление дыхания, растяжение и расслабление; -подведение итогов.</p>	<p>10 мин. 45 мин. 5 мин.</p>	<p>Характеристика нагрузки: -специфическая; -направленность смешанная; -режим работы обучающий; -правильное перемещение в воротах; -удержание пойманного мяча, необходимо всегда стараться ловить мяч «намертво»; -упражнения должны быть короткими, т.к. у большинства детей этого возраста короткий период концентрации внимания.</p>

14.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно - тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортивной подготовки.

Основной принцип учебно - тренировочной работы – универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

Основная цель: углубленное овладение технической и тактической подготовкой.

Задачи учебно - тренировочного этапа (этап спортивной специализации):

- укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся, содействие правильному физическому развитию;
- сохранение у стойкого интереса к футболу и спорту; выявление детей, талантливых по отношению к футболу;
- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для овладения и совершенствования техники и тактики игры;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, скоростных проявлений взрывной силы, гибкости;
- освоение технических приемов игры и их применение в играх;
- овладение индивидуальной тактикой игры;
- обучение умениям выполнять технические приемы на высокой скорости и в условиях активного противоборства соперников;
- воспитание специальных физических качеств: скоростных, координационных, выносливости, силовых;
- укрепление здоровья;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий в обороне и атаке, прочное овладение основами техники и тактики футбола;
- приучение к соревновательным условиям;
- воспитание устойчивости психики к сбивающим факторам игры;
- совершенствование соревновательной деятельности футболистов с учетом их индивидуальных особенностей;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований по футболу, судейства, выполнение требований и норм спортивных разрядов, а также контрольных нормативов по видам спортивной подготовки.

Основной задачей этого этапа подготовки является - отработка прочных навыков и умений всего многообразия техники футбола, а также начало спортивной специализации. Необходимо подготовить хороший фундамент технического мастерства и самое главное - формировать самостоятельное и активное обучение.

Основным критерием комплектования групп спортивной подготовки служат результаты выполнения нормативных требований – контрольных нормативов, а также показатели соревновательной деятельности обучающихся спортсменов.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростка в связанные с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечнососудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии мышц.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовительных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений на развитие общей выносливости;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения с отягощением (вес 20-30% от собственного веса);
- упражнения локального воздействия (на тренажерах и на тренировочных устройствах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений:

1. Повторный - представляющий собой разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре. Его отличает сравнительно большая мощность выполняемой работы. Этот метод рекомендуют использовать при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости.

2. Переменный или метод длительной работы.

Он способствует воспитанию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичный представитель данного метода выполнения упражнений является сама игра в футбол.

3. Круговой метод – используется для развития у юных спортсменов одновременно нескольких физических качеств, для совершенствования специальных навыков.

4. Игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки.

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед тренером - преподавателем встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств, которые направлены на повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в освоении технической и тактической подготовки. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической подготовки, технической и тактической подготовки. Учебно - тренировочный процесс приобретает черты более углубленной спортивной специализации.

Специальная подготовка должна проводиться постепенно. На данном этапе спортивной подготовки в большой степени увеличивается объем средств скоростно-

силовой подготовки и специальной выносливости. Необходимо развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп путем локального воздействия, а это значит следует применять в учебно - тренировочном процессе специально подобранные комплексы упражнений и (или) тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условии сопряженного развития физических качеств и совершенствования техники. Кроме того, упражнения на тренажерах и специальных устройствах, дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные группы мышц.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать:

- величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений;
- количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обеспечение и совершенствование техники футбола.

При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в тренировках нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий не одинаковы.

Большое время следует отводить для разучивания тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо учитывать, какие основные ошибки могут появиться и как их исправить.

Методика контроля.

На учебно – тренировочном этапе спортивной подготовки, контроль за подготовкой обучающихся должен быть комплексным. Система контроля на должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки обучающихся спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и контроль в условиях соревновательной деятельности.

Применяются следующие виды контроля:

1. *Педагогический контроль*, который является неотъемлемой частью эффективного управления подготовкой обучающихся спортсменов на всех этапах становления их мастерства и включает систему мероприятий, направленных на получение показателей, характеризующих уровень различных сторон подготовленности обучающихся. Контроль тренера - преподавателя, который применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля, и определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности обучающихся спортсменов при проведении наблюдения, контрольных испытаний, на основе нормативов и обязательных требований ФССП, самоконтроля обучающимися за частотой пульса в покое, качеством сна, аппетитом, весом тела, общим самочувствием.

В практике физического воспитания выделяют пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет свое функциональное предназначение:

- Предварительный контроль, который служит для получения исходных данных уровня подготовленности обучающихся и определения степени их готовности к предстоящим занятиям. Обычно он проводится в начале учебно - тренировочного года. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, наметить средства и методы их решения.

- Оперативный контроль, который предназначен для определения срочного учебно - тренировочного эффекта в рамках одного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Например, динамики результатов, демонстрируемых обучающимися при выполнении определенного двигательного задания: времени преодоления заданной дистанции, прыжка в длину или высоту и т.п. в ходе определенного числа повторений или временного интервала.

- Текущий контроль, который служит для определения содержания ближайших занятий и величины физической нагрузки на них. С его помощью определяется текущее состояние обучающихся.

2. *Медицинский контроль*, применяемый для определения физиологического состояния обучающихся и профилактики и лечения заболеваний.

В оказание медицинской помощи входят:

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

Учет индивидуальных особенностей и возрастные особенности детей

Возрастной период с 10 лет характеризуется бурным развитием физических качеств, характеризуется резкими эндокринными сдвигами, изменением функционального состояния органов и систем, связанными с началом полового созревания. В этом возрасте происходит интенсивный рост и дифференциация органов и тканей. В связи с усиленным ростом верхних и нижних конечностей заметно меняются пропорции тела, значительно увеличиваются размеры грудной клетки, продолжается формирование позвоночника, происходит интенсивный рост всех его отделов. Двигательная функция достигает высокого уровня развития в связи с тем, что опорно-двигательный аппарат, центральная нервная система, двигательный, вестибулярный анализаторы также заканчивают формирование. Наблюдается интенсивный рост темпа движений, быстро развивается способность к запоминанию движений. Чем большим объемом движений владеет обучающийся в

этот период, тем легче им будут освоены тончайшие элементы технического мастерства. Активно формируются процессы морфофункциональных систем и двигательных функций.

В течение этого возрастного периода можно рекомендовать интенсивное использование различных средств и форм физического воспитания и спортивной тренировки для своевременного и успешного развития двигательных качеств.

В спортивной подготовке детей удельный вес обучения гораздо значительнее, чем в процессе подготовки юношей и взрослых спортсменов. Это обусловлено необходимостью возможно более раннего овладения основами техники и наличием особо благоприятных возможностей в детском возрасте для формирования двигательных умений и навыков.

Особое внимание необходимо уделять психолого-педагогической и организационной сторонам учебно - тренировочных занятий. Объем тренировочных нагрузок должны быть очень строго регламентированы.

У детей появляется стремление проверить свои силы в той или иной деятельности, добиться каких-либо достижений. Интересы детей становятся более разнообразными, но не обладают еще достаточной емкостью.

Успешность освоения технико-тактических действий во многом зависит от уровня развития основных свойств внимания обучающихся спортсменов. Эти показатели у младших детей значительно уступают показателям внимания подростков и имеют свои особенности.

Для 10-летних спортсменов характерно непроизвольное внимание, вызываемое новизной и необычностью средств обучения, резкой сменой характера упражнений. Появляется критический подход к изучаемым движениям.

Изменения в работе памяти выражаются в том, что запоминание идет не от конкретных явлений к обобщению, а от общего представления к восстановлению в памяти отдельных деталей конкретных явлений действительности. Поэтому изучение техники футбола в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на деталях его выполнения. При этом память на движения у детей с возрастом изменяется как в количественном, так и в качественном отношении. Поэтому для увеличения их внимания вновь, нужно чаще менять сами упражнения, больше давать игровых упражнений.

Необходимо иметь в виду, что в возрасте 10-12 лет увеличивается объем внимания, вырабатывается умение концентрировать и распределять внимание.

Динамические стереотипы двигательных навыков, закрепленные в младшем школьном возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

Одной из главных задач базовой спортивной подготовки 10 - 12 летнего возраста, является развитие всесторонней физической подготовленности с акцентом на скоростные способности и ловкость, а также общей выносливости. Однако выполнение специальных упражнений только с такой направленностью не может обеспечить решения задач технической подготовки, так как между выполнением упражнений с умеренной и максимальной интенсивностью отсутствует «среднее звено». Наиболее подходящим в этом случае является выполнение упражнений в

тренировочном режиме, способствующим комплексному воспитанию физических качеств.

При занятиях футболом большую нагрузку несут нижние конечности.

Тренер – преподаватель должен учитывать, что процессы окостенения у детей еще не завершены. Поэтому в занятиях нужно уделять больше внимания упражнениям, способствующим укреплению стопы.

Также мышцы в этом возрасте развиваются неравномерно: быстрее крупные мышцы, медленнее – малые. Это одна из причин того, что мальчики плохо справляются с заданием «выполнить упражнения на точность».

Суммируя данные анатомо – физиологических особенностей организма детей, следует отметить, что их функциональные возможности невысоки, а непрерывные процессы развития, происходящие в организме, требуют внимательного педагогического контроля при учебно – тренировочных занятиях футболом.

В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем возрасте на начальной подготовке, овладевают новыми формами движений.

Необходимо отметить, что хотя период 10-12 лет считается благоприятным для целенаправленного развития общей выносливости, он же является неблагоприятным для развития скоростной выносливости.

При правильной методике учебно – тренировочного занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма обучающихся. Последнее объясняется тем, что развитие анаэробной системы значительно (на 60 - 65%) отстает от развития аэробной. В связи с этим, нагрузки субмаксимальной интенсивности, направленные на воспитание скоростной выносливости, для них противопоказаны.

Физические упражнения, относятся к произвольным движениям, в основе которых лежат рефлекторные механизмы. Произвольность этих движений обуславливается суммарной деятельностью коры головного мозга.

Следует иметь в виду, что специальные нагрузки анаэробного характера могут вызвать не только мобилизацию максимальных аэробных и анаэробных ресурсов, но и срыв адаптации. Поэтому в тренировке обучающихся спортсменов лучше использовать аэробные малоинтенсивные нагрузки, и в большей степени уделять внимание развитию общей выносливости (считается, что физиологические системы организма детей 10-12 летнего возраста хорошо приспособлены к обильному снабжению кислородом окислительного аппарата скелетных мышц). Дыхательная функция крови и возможности аппарата внешнего дыхания вполне могут обеспечивать у детей активное использование аэробных механизмов для энергообеспечения мышечной работы.

В качестве средств для развития выносливости можно широко использовать как беговые упражнения, так и различные игры, занимающие большое место в спортивной подготовке.

Выносливость является тем фактором, который определяет уровень результативности игроков, и в конечном счете, именно специальная выносливость определяет успех в спортивных играх. Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно,

используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слабых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Главным требованием, предъявляемым к физическим упражнениям, направленным на развитие общей выносливости, является создание высокого эмоционального фона и мягкого щадящего режима учебно - тренировочных занятий. Именно такие условия, позволяющие преодолевать повышенную возбудимость, психическую неуравновешенность, способствующие пропорциональному физическому развитию ребенка и развитию физических качеств, имеют место в играх с мячом коллективного характера.

Главным средством подготовки в этом возрасте является сам футбол. К тому же в этом возрасте создаются благоприятные условия для постановки ритмической структуры игры.

Заложенные в это время навыки сохраняются на всю жизнь.

Одной из актуальных проблем физического воспитания детей и подростков является совершенствование их силовых и скоростно-силовых качеств, играющих важную роль во многих видах спорта. У мальчиков прослеживаются два периода высокой чувствительности к динамическим силовым упражнениям с 10 до 12 лет. К воспитанию силы в возрасте 10-12 лет следует подходить с учетом индивидуальных особенностей и с применением специальных средств в ограниченном объеме. Это связано с возрастными особенностями сердечно – сосудистой системы, так как приспособление к нагрузкам в этом возрасте происходит в основном за счет увеличения частоты сердечных сокращений. Интенсивный рост сердца опережает рост сосудов, вследствие чего часто повышается кровяное давление, так как нагнетательная сила сердца выросла, но она встречает сопротивление со стороны еще относительно узких кровеносных сосудов.

При воспитании силовых способностей у детей этого возраста *необходимо исключить чрезмерные нагрузки на позвоночник.*

В этот период происходит совершенствование механизмов адаптации системы кровообращения к физическим нагрузкам.

Адаптивные перестройки, связанные с мышечной деятельностью, совершенствуются у детей и подростков за счет сдвигов в ЧСС. Пульсовая стоимость работы ребенка является его физиологической стоимостью. Эти особенности начального этапа адаптации к нагрузке необходимо учитывать при построении учебно – тренировочного занятия.

Возрастные особенности изменения ЧСС выражаются в скорости развертывания этого гемодинамического параметра.

При выполнении максимальных и субмаксимальных нагрузок ЧСС у детей 10 летнего возраста не превышает 210 ударов в минуту и постепенно снижается с возрастом. Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин. В возрасте 11-12 лет организм мальчиков в основном

сформировался, что дает возможность постепенно переходить к углубленной спортивной тренировке.

Мотивация на учебно – тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Активность, собранность, дисциплинированность обучающегося спортсмена, продолжительность учебно – тренировочных занятий и результативность определяются мотивацией в учебно - тренировочном процессе.

У подростков мотивы к систематическим занятиям спортом во многом обусловлены становлением характера и утверждением себя в обществе. У них отмечается преобладание двух основных мотивов занятий спортом. Это стремление улучшить собственные психофизические возможности и достигнуть высоких спортивных результатов.

Выделяют следующие потребности, определяющие особенности мотивации на данном этапе:

- в престиже, самосовершенствовании;
- сохранять свой статус, преодолевать неудачи;
- в доминировании над другими;
- в общении;
- участия в познавательном процессе.

Мотивация строится по принципу: хочу – могу - должен.

Хочу – это потребности обучающегося спортсмена, его желания, влечения, стремления различной степени осознания.

Могу – это цели как сформулированные потребности, как осознанные желания, дополненные пониманием высокой вероятности их удовлетворения.

Должен - где осознанность желания доведена до понимания причинности определенных действий, обязательной их необходимости.

Все это реализуется через мотивы.

Работа с обучающимися организуется по следующему алгоритму:

1. Выяснение целей каждого обучающегося относительно учебно – тренировочных занятий;
2. Знакомство их с общей схемой подготовки, позволяющей обучающимся достичь максимальных успехов;
3. Выделение главных составляющих успеха и факторов, отрицательно влияющих на успех (групповые беседы).

Тренер - преподаватель совместно с детьми определяет общие требования к занятиям футболом, которые следует неукоснительно соблюдать.

Огромная роль в мотивации принадлежит положительным эмоциям, которые являются стимулирующим фактором для обучающихся спортсменов.

Приемы создания мотивации:

1. Апелляция к жизненному опыту юных спортсменов.

Прием заключается в том, что тренер-преподаватель обсуждает с детьми хорошо знакомые им ситуации, понимание сути которых возможно лишь при обучении футболу.

Важно чтобы ситуация была действительно жизненной и интересной, а не надуманной.

2. Создание проблемной ситуации.

Прием состоит в том, что перед обучающимися ставится некоторая проблема, преодолевая которую, спортсмен осваивает те знания, умения и навыки, которые ему необходимо усвоить согласно программе спортивной подготовки. Создание проблемной ситуации гарантирует интерес к изучаемому. Например, обсуждение результатов выездных соревнований.

3. Решение нестандартных задач на смекалку и логику.

Задачи такого характера воспринимаются гораздо лучше, чем стандартные, и предлагаются обучающимся либо в качестве разминки в начале тренировки, либо для разрядки, смены вида работы в течение учебно - тренировочной деятельности, а иногда, и для дополнительного задания, которое надо выполнить дома.

4. Игры и конкурсы.

Тренер – преподаватель в своей работе должен учитывать, что не мало важное значение имеет и постановка далеко отставленных целей, и потребность обучающихся в самореализации. *Поэтому необходима постановка далеких, многолетних, перспективных целей, вплоть до целей самого высокого порядка.*

Вслед за достигнутой целью, ставится новая, более высоко отставленная цель. Последняя - через серию промежуточных целей в учебно - тренировочном процессе определяет систематическую установку на качественный учебно –тренировочный процесс. Поэтапное достижение этих целей обеспечивает спокойное и уверенное достояние обучающегося спортсмена, формирует и укрепляет так называемый чемпионский характер.

**Особое значение имеет работа тренера – преподавателя с родителями (родительские собрания, участие родителей в проведении различных мероприятий, выездных соревнований, волонтерском движении), информационно-просветительская работа в этом направлении нацелена на обучение приемам поддержки обучающихся спортсменов, ведению работы по учету результатов соревнований, приемам саморегуляции эмоционального фона, так как от этого зависит его результат на соревнованиях.*

Психологическая подготовка на учебно – тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)

Основные психические качества, необходимые обучающемуся футболисту, формируются и совершенствуются в процессе ежедневных учебно - тренировочных занятий и в активной соревновательной деятельности.

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

Психологическая подготовка должна быть поставлена в один ряд с физической, технической, тактической и теоретической подготовкой.

Психологическая подготовка обучающихся футболистов включает в себя:

- общую психологическую подготовку;
- психологическую подготовку к предстоящим соревнованиям.

Основными задачами тренера – преподавателя по общей психологической подготовке обучающихся являются:

- воспитание высоких моральных черт и качеств личности обучающихся;
- развитие процессов восприятия, в частности, формирования специализированных восприятий, таких как «чувство мяча», «чувство времени», «чувство пространства», «чувство игровой площадки», «чувство ворот». и др.;
- развитие внимания, его объема, интенсивности, распределение и переключение внимания;
- развитие наблюдательности, умения быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации;
- развитие памяти и воображения, которое проявляется в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представлять возможные ситуации предстоящего состязания;
- развитие тактического мышления, способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;
- развитие способности управлять своими эмоциями в процессе игровой деятельности;
- развитие волевых качеств личности обучающегося футболиста.

Совершенствуя мастерство футболиста, тренеру – преподавателю следует опираться на законы психологии.

В практике работы тренеры - преподаватели должны тщательно изучить особенности обучающихся спортсменов и окружающую их среду.

Постоянное совершенствование всех сторон психики, особенно мышления, памяти, воли, внимания, воображения должно быть предметом планомерной работы и педагогического воздействия на обучающихся футболистов.

Фундаментом психологической подготовки к состязаниям является общая психологическая подготовка.

Условиями состояния психологической готовности обучающихся футболистов к состязанию являются:

- наличие ярко выраженного стремления одержать победу;
- уверенность в возможности добиться успеха;
- наличие эмоционального подъема (положительных эмоций).

При планировании содержания психологической подготовки, тренеру – преподавателю необходимо учитывать:

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

Все действия тренеров - преподавателей должны быть направлены на укрепление таких групповых качеств, как сплоченность и психологический климат. Важно принимать предупредительные меры против ухудшения психологического климата, зависящие от психологической совместимости игроков, которая определяется совпадением их темпераментов, сенсорно-перцептивных процессов, показателей эмоциональной сферы. Этой совместимостью следует управлять, индивидуализируя тренировочные упражнения для каждого из футболистов. Например, в некоторых занятиях одни из них должны выполнять упражнения, воздействующие на быстроту и точность сложных реакций, другие - на быстроту стартового рывка. Повышение уровня развития этих и других качеств личности приведет к более согласованным действиям в играх и тренировочных учебно – тренировочных занятиях и, следовательно, к более высокой совместимости и сыгранности.

Наиболее важно совершенствовать психические качества, от которых зависит тактическое мастерство: наблюдательность и внимательность, мышление и воображение, долговременная и оперативная память, антиципация.

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

Эффективность тренировочного процесса в значительной степени зависит от психологической подготовки футболиста к нему. Поэтому созданию мотивов и благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса должно уделяться постоянное внимание.

Для этого следует использовать:

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

Обучающиеся должны твердо знать:

- 1) большие по величине, рациональные и систематические нагрузки - единственный путь к достижению высоких результатов;
- 2) в ходе выполнения учебно - тренировочных занятий и индивидуальных заданий возможны нервно - психические перенапряжения, через которые нужно обязательно пройти; они естественны, и их не нужно бояться;
- 3) нужны не только большие по величине нагрузки; должно быть высоким качество выполнения учебно - тренировочных заданий;
- 4) каждый из обучающихся должен выработать собственную систему самовоспитания и психорегуляции.

Особенности построения учебно – тренировочного процесса на учебно – тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

В учебно – тренировочном процессе выделяют следующие планы тренировок:

- командный включает в себя общий характер и объем упражнений, врачебный контроль, а также комплектование команды.
- индивидуальный рассчитывается на каждого игрока, с учетом его возраста и степени подготовленности.

Преимущественная направленность в работе состоит не в объеме специфических беговых упражнений, а в количестве приобретенных двигательных навыков.

Процесс овладения техникой и формирование навыка можно условно делится на три основные части:

1. Создание представления о движении.
2. Изучение движения.
3. Закрепление и совершенствование.

Важным моментом при выполнении физических упражнений, является количество энергии, которую обучающийся спортсмен затрачивает в конкретном занятии, микроцикле или годичном цикле тренировки, а также сбалансированности физической работы и отдыха, отводимого на восстановление функций организма. Чтобы избежать неадекватных реакций организма обучающегося на нагрузки, необходимо более чем тщательное изучение различных путей адаптации при правильном построения схемы психолого-педагогического диагностирования переносимости нагрузок в тренировочной и соревновательной деятельности. Целесообразно выделять срочную адаптацию, накопительную и длительную. Форсирование подготовки закономерно ведет к нарушению адаптационных процессов.

Цель подготовки на учебно – тренировочном этапе – совершенствование на более высоком уровне игровых умений и гармоничное развитие всех сторон подготовленности.

Возраст 11-13 лет можно считать первым этапом (начальной специализацией), а 14-15 лет – вторым этапом (углубленной специализацией).

С 11 лет обучающиеся начинают участвовать в официальных (календарных) соревнованиях, что требует целенаправленной подготовки с использованием (по возможности) учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Особенности учебно-тренировочной работы на данном этапе заключаются:

- в уменьшении количества, обучающихся в комплектуемых группах;
- в увеличении объема часов на все виды подготовки;
- в увеличении и в усложнении тренировочных заданий и задач в соревновательной практике;
- в формировании периодизации годичного цикла подготовки.

В процессе подготовки основное внимание следует уделять:

- соревновательной (учебной и официальной) игровой подготовке с акцентом на овладение групповыми и командными тактическими действиями;
- овладению всеми технико-тактическими действиями до уровней умений и навыков;
- психологической подготовке с направленностью на формирование боевых качеств и устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам;
- физической подготовленности с учетом благоприятных периодов ее развития с использованием методов сопряженного воздействия и моделирования, а также игрового, повторного, интервального методов с широким применением средств гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр;
- выявлению у обучающихся склонности к конкретным игровым амплуа;
- воспитанию навыков самостоятельной подготовки к официальным (календарным и товарищеским) играм.

Ожидаемые результаты: повышение уровня игровой подготовленности; углубление теоретических знаний по всем разделам обучения; повышение эффективности выполнения технико-тактических приемов и развития основных физических качеств.

**Кроме того, юные футболисты должны выполнять контрольные нормативы по всем разделам обучения и тренировки.*

Планирование и содержание учебно - тренировочных занятий в годичном цикле подготовки

Для рационального распределения учебно - тренировочных нагрузок в процессе годичного цикла подготовки обучающихся на этапе спортивной специализации условия для применения в учебно-тренировочном процессе значительных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок должны быть следующие:

- а) круглогодичность и систематичность учебно-тренировочного процесса;
- б) учет степени подготовленности спортсмена;

- в) постепенность при увеличении объема и особенно интенсивности учебно - тренировочной нагрузки;
- г) разнообразие форм и методов учебно-тренировочной работы;
- д) разумное чередование и вариативность работы с повышенными и сниженными нагрузками;
- е) регулярный врачебно-медицинский контроль.

Концепция программирования тренировочной нагрузки на этапе спортивной специализации должна быть реализована только на основе объективизации, формализации и моделирования этой нагрузки в годовом цикле.

Планирование учебно - тренировочного процесса тренером - преподавателем на этапе спортивной специализации целесообразно формировать таким образом, чтобы нагрузки одинаковой направленности включались только через промежуток времени, достаточный для наступления сверхвосстановления ведущей функции, а другие нагрузки не тормозили бы ее. Важно отметить, что учет индивидуальной предрасположенности организма обучающегося спортсмена к выполнению нагрузок той или иной преимущественной направленности является необходимым и значимым звеном системы планирования учебно - тренировочного процесса.

Продолжительность тренировочного микроцикла в группах спортивной специализации в футболе, во многом, зависит от его типа, а планирование нагрузок должно соответствовать специфике требований соревновательных микроциклов. На структуру микроцикла и эффективность учебно-тренировочных занятий в группах влияют, прежде всего, решаемые задачи, возраст, уровень мастерства и степень тренированности спортсмена.

В методике учебно – тренировочного процесса различают втягивающие, ударные, подводящие, соревновательные и восстановительные микроциклы.

Втягивающие микроциклы направлены на подведение организма обучающегося к предстоящим нагрузкам. Одной из ключевых задач втягивающего микроцикла является создание базы для максимальных тренировочных нагрузок и подготовки к проведению ударных микроциклов.

Содержание *ударных микроциклов*, как правило, включает применение достаточно большого объема физической нагрузки, выполняемой с высокой интенсивностью. Такие микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода.

Восстановительные микроциклы проводятся, как правило, после серии ударных микроциклов. Их главная задача заключается в том, чтобы добиться максимального восстановления организма к последующей тренировочной работе.

Следует отметить, что восстановительные микроциклы имеют решающую роль для оптимизации адаптационных процессов организма к тренировочной работе.

Подводящие микроциклы направлены непосредственно на подготовку спортсмена к соревнованиям, когда тренировочные нагрузки моделируются по типу соревновательных.

Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований.

При планировании физических упражнений в тренировочных микроциклах тренер-преподаватель должен знать индивидуальные особенности развития обучающихся спортсменов, а также творчески подходить к включению в занятия новых подходов, обеспечивающих реализацию резервных возможностей обучающихся в процессе соревновательной деятельности;

Количество микроциклов в подготовке обучающихся спортсменов на этапе спортивной специализации, во многом, обуславливается временной отдаленностью финальных игр от предварительных. *Верхний пик тренированности должен приходиться на соревновательный период, а нижний - на переходный.*

Планирование недельного микроцикла должно осуществляться с учетом закономерностей адаптации и обучаемости спортсменов. Необходимо разрабатывать оптимальный путь построения системы спортивной подготовки, когда применяемые средства были бы максимально приближены к тем, которые имеют место в соревновательной деятельности.

Оптимизация учебно - тренировочного процесса состоит в выборе такого режима учебно - тренировочных занятий, при котором соотношение соревновательной нагрузки и цикла тренировок достигает своего максимума. Микроцикл подготовки к соревнованиям должен иметь структуру соревновательного микроцикла, моделирующую условия предстоящих соревнований. Структура и содержание микроцикла на этапе спортивной специализации должны строиться с учетом сильных и слабых сторон подготовленности обучающихся спортсменов на основе данных педагогических наблюдений за соревновательной деятельностью и результатами выполнения контрольных испытаний (нормативов).

Особенности планирования учебно - тренировочных занятий в годичном цикле подготовки включает:

Подготовительный период.

Цель: формирование и закрепление высокой мотивации к занятиям футболом и создание условий для комплексного развития физических качеств.

Задачи: расширить диапазон двигательных навыков и овладеть основными технико-тактическими и тактическими действиями в условиях, приближенных к соревновательным.

Содержание подготовки:

- изучение и совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий с использованием игрового метода;
- развитие основных физических качеств равномерным, переменным, интервальным и игровым методами;
- подготовка к выполнению контрольных нормативов по технической и физической подготовленности;
- изучение правил игры в футбол, судейская и инструкторская практика;
- участие в контрольных соревнованиях.

Соревновательный период.

Цель: расширение диапазона двигательных навыков и повышение эффективности выполнения индивидуальных и групповых технико-тактических действий, а так же развитие и закрепление «чувства мяча» и пространства, выполнение контрольных нормативов по технической и физической подготовленности, создание условий для совершенствования игровых способностей юных футболистов.

Задачи:

- подготовить обучающихся спортсменов к участию в соревнованиях;
- выявить наиболее способных футболистов;
- совершенствовать технику перемещений и технико-тактических действий с мячом;
- развивать специальные физические качества;
- формировать навыки тактических действий в различных фазах игры и при стандартных положениях.

Содержание подготовки:

- совершенствование и закрепление индивидуальных и групповых технико-тактических действий в условиях, приближенных к игровым, соревновательным и в процессе самой игры;
- развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и ловкости.

Переходный период.

Цель: создание необходимых условий активного отдыха обучающихся учебно-тренировочных групп.

Задачи: восстановить возможности организма обучающихся спортсменов к перенесению нагрузок в новом учебно - тренировочном цикле подготовки.

Содержание работы:

- профилактика заболеваний, закаливание;
- активный отдых с использованием средств общей физической подготовки.

Соревновательная практика.

Футболисты учебно-тренировочных групп принимают участие в соревнованиях различного уровня.

Условия для участия в вышеназванных соревнованиях:

- предварительная подготовка;
- выполнение с положительной оценкой контрольных испытаний (нормативов) по технической и физической подготовленности;
- соблюдение интервалов между играми для восстановления;
- в процессе соревновательной практики обучающиеся принимают участие в учебных, контрольных и официальных (календарных) матчах.

Такие учебные и контрольные матчи преследуют цель тактического совершенствования, приобретение необходимых умений и навыков ведения соревновательных действий в различных фазах игры.

В контрольных матчах определяется уровень готовности игрока, группы (линии) и команды в целом к участию в основных официальных соревнованиях.

Главной целью официальных (календарных) соревнований является оценка предварительной учебно-тренировочной работы, определение уровня возможностей и способностей обучающихся спортсменов вести осмысленную и целенаправленную борьбу за достижение высоких спортивных результатов.

Содержание программного материала на учебно – тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

1. Теоритическая подготовка

В учебно - тренировочных группах теоритический материал распространяется на весь период подготовки. Обучение требованиям к проведению учебно – тренировочных занятий проводится в форме бесед перед началом учебно - тренировочных занятий и в виде теоритических занятий в форме лекций, семинаров. Сообщаются данные об игровой соревновательной деятельности и учебно-тренировочной работе как юных, так и высококвалифицированных футболистов, проводятся установки и разборы игр, формируются знания о психологии состояний футболистов в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, изучаются правила игры в футбол, знакомят учащихся с методами судейства футбольных матчей.

2. Общая физическая подготовка

Цели и задачи общей физической подготовки на данном этапе определяют методичное развитие силы, быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости и гибкости, особенности подбора и применения средств физической подготовки в условиях учебно-тренировочных сборов, контроль физической подготовленности юных футболистов.

**Рекомендуемые темы и содержание общей физической подготовки в учебно -
тренировочном процессе с обучающимися 10 – 11 лет**

Тема	Краткое содержание
Обучение технике безопасности	Основы техники безопасности на занятиях и соревнованиях по футболу.
Строевые упражнения	Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.
Команда для управления строем	Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.
Общеразвивающие упражнения без предметов	Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнение для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игра с элементами сопротивления.
Общеразвивающие упражнения с предметами	Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после

	подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.
Акробатические упражнения	Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.
Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.
Легкоатлетические упражнения	Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель.
Спортивные игры	Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам) и др.
Плавание	Освоение одного из стилей плавания. Старты и повороты. Плавание без учета времени на 25, 50, 100 м и более. Эстафеты и игры с мячом на воде. Прыжки в воду.

Рекомендуемые темы и содержание специальной физической подготовки в учебно - тренировочном процессе с обучающимися 10 – 11 лет

Тема	Краткое содержание
Развитие быстроты	Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов». «вызов номеров», «рывок за мячом». Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.
Развитие дистанционной скорости	Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость.

	<p>Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча.</p> <p>Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».</p> <p>Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.</p> <p>Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком, приставным шагом, прыжками). Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении).</p> <p>Челночный бег 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. Челночный бег с изменением способа передвижения.</p> <p>Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча.</p> <p>Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.</p>
Развитие скоростно-силовых качеств	<p>Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.</p> <p>Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без.</p> <p>Прыжки на одной и обеих ногах с передвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.</p> <p>Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.</p> <p>Прыжки в глубину.</p> <p>Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м.</p> <p>Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.</p> <p>Подвижные игры.</p>
Развития специальной выносливости	<p>Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в сериях. Кроссы с переменной скоростью.</p>
Для вратарей	<p>Рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.</p> <p>Упражнения в ловле теннисного мяча.</p> <p>Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.</p> <p>Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного</p>

	<p>маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.</p> <p>Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках, вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.</p> <p>Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон.</p> <p>Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.</p> <p>Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).</p> <p>Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом.</p> <p>Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.</p>
<p>Развитие ловкости (для вратарей)</p>	<p>Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой и ногой.</p> <p>Прыжки с места с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.</p> <p>Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.</p> <p>Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.</p> <p>Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами».</p>

3. Техническая подготовка

Техническая подготовка на данном этапе подготовки включает: дальнейшее изучение новых приемов игры, совершенствование вариантов их выполнения, разнообразие технико-тактических действий, контрольные задания и тесты специальной (технической) подготовленности обучающихся, особенности индивидуальной технико-тактической подготовки футболистов различных игровых амплуа.

Для обучающегося спортсмена подход к овладению техникой должен содержать следующие этапы:

1. Знакомство с дриблингом, начало скоростной работы.
2. Изучение основных финтов, постоянная работа с мячом в движении.
3. Закрепление навыков дриблинга.

При изучении любого технического приёма в учебно - тренировочном процессе используют рассказ, показ и практическое опробование разучиваемого двигательного действия. Во время рассказа необходимо точно описывать приёмы, значение и место данного приёма в игре, объяснять основы техники выполнения, при этом рассказ должен быть кратким, чётким, образным.

Рекомендуемые темы и содержание технической подготовки в учебно - тренировочном процессе с обучающимися 10 лет

Тема	Краткое содержание
Закрепление техники ведения мяча	Ведения 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.
Закрепление техники приема (остановки) мяча	Прием (остановка) мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы.
Закрепление техники передачи мяча	Передача мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.
Закрепление техники ударов по мячу	Удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.
Закрепление техники ударов по движущемуся мячу	Прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар. Закрепление техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре.
Закрепление техники передвижения в игре	Обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.
Закрепление техники прыжков	Прыжки вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и

	с разбега.
Совершенствование техники поворотов	Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении.
Обучение остановкам	Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях.
Закрепление техники обводки соперника	Закрепление техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.
Обучение жонглированию мяча, ложным и обманным движениям.	Обучение жонглированию мяча, ложным и обманным движениям. Подвижные игры с мячом.

Рекомендуемые темы и содержание технической подготовки в учебно - тренировочном процессе с обучающимися 11 лет

Тема	Краткое содержание
Совершенствование техники ведения мяча	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.
Совершенствование техники приема (остановки) мяча	Прием (остановка) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы.
Совершенствование техники передачи мяча	Передача мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы
Совершенствование техники ударов по мячу	Удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега.
Совершенствование техники ударов по движущемуся мячу	Совершенствование техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар. Совершенствование техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре.
Совершенствование техники передвижения в игре	Обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.
Совершенствование техники прыжков	Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.
Совершенствование техники поворотов	Совершенствование техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении.
Обучение остановкам	Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях.

Совершенствование техники обводки соперника	Совершенствование техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.
Обучение жонглированию мяча, ложным и обманным движениям	Обучение жонглированию мяча, ложным и обманным движениям. Подвижные игры с мячом.
Индивидуальные действия	Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлению «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.
Групповые действия	Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Организация и построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот, тактика приема при ловли катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча. Указания партнерам по обороне ворот (занятие правильной позиции). Выполнение с защитниками комбинации при ведении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Комбинации с участием вратаря.
Командные действия	Выполнение основных обязанностей в атаке на своем месте, согласно избранной тактической системе в составе

	команды. Расположение и взаимодействие игроков в атаке флангом и через центр.
Учебные и тренировочные игры	Совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.
Индивидуальные действия	Противодействие маневрированию, т.е. осуществлению «закрывания» и создания препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в перехвате мяча. Применение отбора мяча изученными способами в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.
Групповые действия	Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений. Взаимодействия в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.
Командные действия	Выполнение основных обязанностей в атаке на своем месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков в атаке флангом и через центр.

Рекомендуемые темы и содержание технической подготовки вратарей в учебно-тренировочном процессе с обучающимися 10 - 11 лет

Тема	Краткое содержание
Индивидуальные действия	Оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящегося и летящего с различной скоростью и траекторией полета мяча. Ловля мяча на месте, в движении, в прыжке, без нападения и с нападением. Ловля мяча на выходе.

	<p>Отбивание мяча, катящегося и летящего, без падения и с падением. Отбивание мяча на выходе.</p> <p>Ввод мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.</p> <p>Ввод мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность.</p>
Групповые действия	<p>Организация и построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.</p> <p>Игра на выходах из ворот, тактика приема при ловли катящегося по земле и летящего на различной высоте мяча.</p> <p>Указания партнерам по обороне ворот (занятие правильной позиции).</p> <p>Выполнение с защитниками комбинации при ведении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.</p>

Содержание программы в учебно - тренировочном процессе с обучающимися 12 - 14 лет

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить обучающихся с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Рекомендуемые темы и содержание программы общей физической подготовки в учебно - тренировочном процессе с обучающимися спортсменами 12 - 14 лет

Тема	Краткое содержание
Строевые упражнения	Строевые упражнения в шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.
Команда для управления строем	Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.
Общеразвивающие упражнения без предметов	Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнение для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для ног: различные маховые движения,

	<p>приседания на обеих и одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игра с элементами сопротивления.</p>
Общеразвивающие упражнения с предметами	<p>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении.</p> <p>Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.</p> <p>Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.</p> <p>Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.</p>
Акробатические упражнения	<p>Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.</p>
Подвижные игры и эстафеты	<p>Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.</p> <p>Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.</p> <p>Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).</p>
Легкоатлетические упражнения	<p>Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег.</p> <p>Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.</p> <p>Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.</p> <p>Метание малого мяча на дальность и в цель.</p>
Лыжная подготовка, плавание	<p>Передвижение на лыжах основными стилями, подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.</p>

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

Рекомендуемые темы и содержание программы специальной физической подготовки в учебно - тренировочном процессе с обучающимися спортсменами 12 - 14 лет

Тема	Краткое содержание
Упражнения для развития быстроты	Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.
Упражнения для развития дистанционной скорости	Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны». Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком, приставным шагом, прыжками). Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении) Челночный бег 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. Челночный бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без.

	<p>Прыжки на одной и обеих ногах с передвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м.</p> <p>Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры.</p>
Упражнения для развития специальной выносливости	<p>Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча.</p> <p>Переменный бег с несколькими повторениями в сериях. Кроссы с переменной скоростью.</p> <p>Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).</p> <p>Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом.</p>
Упражнения для развития ловкости	<p>Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов.</p> <p>Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой и ногой.</p> <p>Прыжки с места с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.</p> <p>Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.</p> <p>Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры.</p>
Для вратарей	<p>Рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.</p> <p>Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.</p> <p>Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.</p>

	<p>Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках, вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа.</p> <p>Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжатие теннисного мяча.</p> <p>Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев).</p> <p>Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением.</p> <p>Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя или пятью игроками.</p> <p>Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180 градусов.</p> <p>Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.</p> <p>Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина.</p> <p>Переворот в сторону с места и с разбега.</p> <p>Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.</p>
--	---

Рекомендуемые темы и содержание программы технической подготовки в учебно - тренировочном процессе с обучающимися спортсменами 12 – 14 лет

Тема	Краткое содержание
Совершенствование техники ведения мяча	Совершенствование техники ведения 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.
Совершенствование техники приема (остановки) мяча	Совершенствование техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными

	частями стопы.
Совершенствование техники передачи мяча	Совершенствование техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.
Совершенствование техники ударов по мячу	Совершенствование техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега. Совершенствование техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар. Совершенствование техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре.
Совершенствование техники передвижения в игре	Обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.
Совершенствование техники прыжков	Прыжки вверх, вверх-вперед, вверх – в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Совершенствование техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении.
Обучение остановкам	Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях.
Совершенствование техники обводки	Совершенствование техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.
Жонглирование мяча, финты	Закрепление техники жонглирования мяча. Закрепление техники ложным и обманным движениям. Кроссовая подготовка.
Для вратарей Совершенствование техники	Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на уступающее движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.
Индивидуальные занятия	Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по полю и подключения из глубины обороны. Развитие умения выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы. Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

<p>Групповые занятия</p>	<p><i>Групповые действия:</i> взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач - на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, диагональных, низом, верхом; игра в одно касание; смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободных от игроков соперника фланг.</p> <p>Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.</p> <p>Совершенствование игровых стандартных ситуаций.</p> <p>Совершенствование слаженности действий и взаимодействий при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющих игроков.</p> <p><i>Командные действия:</i> организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе.</p> <p>Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.</p> <p>Совершенствование умения взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим схемам.</p> <p>Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.</p> <p>Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы.</p> <p>Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров в обороне.</p>
--------------------------	---

4. **Тактическая подготовка**

В учебно-тренировочной практике рекомендуется широко использовать игровые упражнения, при помощи которых можно развивать определённые тактические действия, отрабатывать взаимопонимание и взаимосвязь между игроками, меняя количество участников и размеры площадки, в зависимости от поставленной задачи и степени подготовленности обучающихся.

Закрепление и совершенствование командных тактических действий проводится в процессе товарищеских и календарных игр, сначала рекомендуется подбирать менее сильного соперника, затем равного и только потом более сильного, основная цель данных игр, это практическая проверка готовности команды и каждого игрока к соревновательному сезону.

Осуществляя командные тактические действия в нападении, можно применить два метода: первый - быстрый прорыв, второй – позиционное нападение. Позиционное нападение осуществляется в виде медленного розыгрыша мяча и продвижения вперед, в позиционном нападении используется перемещения игроков

поперек поля, скрещивания и индивидуального обыгрывания защитников, т.е. командные тактические действия в защите организуются с учётом выбранной командой тактической системы игры.

Применяются различные методы организации оборонительных действий: личная, командная и комбинированная защита.

«Личная защита» – действия игрока против определённого соперника, который мешает принимать мяч, вести его в сторону ворот, наносить удары по воротам. В процессе этого метода формируется ответственность каждого игрока и рациональная расстановка сил в команде во время игры.

«Командная защита» или зонная защита – действия по охране игроками определенной зоны перед воротами. Достоинство этого метода в том, что за счёт создания численного преимущества перед соперниками обеспечивается более плотная оборона перед воротами и создаются благоприятные условия для перехода от обороны к атаке ворот команды соперников.

«Комбинированная защита» – действия игроков личного и зонного методов, т.е. переключение от игры двух игроков на игру в зоне и наоборот. Данный метод отличается наибольшей надёжностью и значительно затрудняет действия соперников.

Обучающиеся спортсмены к занятиям на учебно – тренировочном этапе должны уметь:

1. Принимать тактические решения и действовать без мяча:
 - принимать правильное расположение на футбольном поле;
 - уметь ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника;
 - выбирать момент и способ передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.
2. Принимать тактические решения и действовать с мячом:
 - целесообразно использовать изученные способы ударов по мячу;
 - применять необходимый способ остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча;
 - определять игровую ситуацию, целесообразную для использования ведения мяча, выбирать способ и направление ведения мяча;
 - применять различные виды обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации;
 - уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча;
 - эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.
3. Действовать в группе:
 - взаимодействовать с двумя и более игроками;
 - уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар, короткую или среднюю передачи, низом или верхом;

- применять комбинацию «игра в стенку», выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе);

- уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи, комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча»;

- начинать и развивать атаку из стандартных положений.

4. Работать в команде:

- уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр;

- уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды;

- организовывать оборону по принципу персональной и комбинированной защиты;

- выбирать позицию и взаимодействия с игроками при атаке противника флангом и через центр.

5. Вратарь должен владеть тактическими действиями:

- уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;

- играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;

- подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;

- вводить мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Программа тактической подготовки на учебно – тренировочном этапе включает:

1. Отработку тактики нападения.

1.1. Индивидуальные действия:

- развитие умения маневрировать на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны;

- развитие умения из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

1.2. Групповые действия:

- развитие умения взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом (игра в одно касание);

- развитие умения менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг;

- развитие умения правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника;

- совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

1.3. Командные действия:

- организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе;

- умение взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих - внутри линий и между линиями.

2. Отработку тактики защиты.

2.1. Индивидуальные действия:

- совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбор мяча.

2.2. Групповые действия:

- совершенствование правильного выбора позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям, создание численного превосходства в обороне;

- развитие умения взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

2.3. Командные действия:

- развитие умения организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты;

- развитие умений быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

3. Отработку тактики вратарей:

- развитие умения выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате;

- развитие умения точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах;

- развитие умения руководить игрой партнеров по обороне вводя мяч в игру, организовать атаку.

Учебные и тренировочные игры на данном этапе спортивной подготовки направлены на совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе, на обучение классификации тактики игры в футбол, на оценку эффективности тактики в игре, на развитие тактического мышления и его составляющих: внимания, ориентировки, восприятия, оценки и переработки информации, прогнозирования развития игровых ситуаций (действий партнеров и соперников), нахождения оптимальных вариантов тактических решений, на управление командой во время соревнований (установка на игру, разбор игры, тактика замен).

14.3. Содержание программного материала на этапе совершенствования спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства группы формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно - тренировочных группах и имеющих уровень спортивной квалификации обучающихся не ниже «**второй** спортивный разряд».

Продолжительность этапа: не ограничивается.

На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Основными задачами подготовки являются:

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

Основные средства учебно – тренировочного процесса: индивидуальная подготовка; командная подготовка на учебно - тренировочных мероприятиях (сборах); предсоревновательная подготовка; официальные спортивные мероприятия (соревнования).

Программный материал для групп совершенствования спортивного мастерства

1. Общая физическая подготовка.

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

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

Взросший уровень развития функций и систем организации позволяет сделать акцент на развитие таких качеств, как выносливость и сила.

На этом этапе в качестве основных средств воспитания ловкости тоже применяют упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, из подвижных и спортивных игр. Сложность этих упражнений более высока, а содержание должно постоянно меняться за счет введения новых элементов.

Например, элементами новизны в ударах по мячу ногой могут быть: резаные удары внутренней и внешней частями подъема, передачи мяча под удар на более высокой скорости, увеличение расстояния до цели, усложнение траектории мяча (летающего, падающего, прыгающего) и т.п.

Силовая подготовка обучающихся спортсменов

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

В занятиях с группами не должна прекращаться работа над укреплением мускулатуры всего тела.

Методы воспитания мышечной силы:

1) метод повторного выполнения силового упражнения с отягощением среднего веса;

2) метод однократного и повторного выполнения силового упражнения с отягощениями около предельного и предельного весов (метод максимальных усилий);

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

4) метод повторного выполнения статического силового упражнения.

Основным методом является метод «1».

Уже с 15 лет ежедневно в течение получаса необходимо заниматься атлетической подготовкой с легкими гантелями и набивными мячами. Упражнения направлены главным образом на развитие силы мышц ног, туловища и рук. Силовая подготовка должна стать непременной частью каждого занятия по общей физической подготовке. В этом случае силовую работу следует планировать в конце занятия. В ходе тренировок не следует пренебрегать отработкой приемов физической (силовой) борьбы за мяч. Хорошая игра для этого — упражнение один на один в течение 30 (45)

секунд с взятием малых ворот. Этот вид упражнения не только дает возможность отработать приемы силовой борьбы, но и помогает вырабатывать анаэробную выносливость.

На этом этапе уделяется большое внимание развитию групп мышц несущих основную нагрузку.

Рекомендуемые темы и содержание учебно – тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тема	Краткое содержание
Управление строем	<p>Строевые упражнения в шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.</p> <p>Команда для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами.</p> <p>Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя.</p> <p>Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.</p>
Общеразвивающие упражнения без предметов	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса.</p> <p>Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.</p> <p>Упражнение для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.</p> <p>Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.</p> <p>Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.</p> <p>Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игра с элементами сопротивления.</p>
Общеразвивающие упражнения с предметами	<p>Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.</p> <p>Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.</p> <p>Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.</p> <p>Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после</p>

	подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении.
Акробатические упражнения	Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.
Подвижные игры и эстафеты	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, с сопротивлением, на внимание, координацию движений. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов
Легкоатлетические упражнения	Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.
Спортивные игры	Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).
Лыжная подготовка и плавание	Лыжная подготовка: передвижение на лыжах основными стилями, подъемы, спуски, повороты, торможения. Лыжные прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время. Плавание: освоение одного из стилей плавания. Старты и повороты. Плавание без учета времени на 25, 50, 100 м и более. Эстафеты и игры с мячом на воде. Прыжки в воду.

2. Специальная физическая подготовка.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовые упражнения, при выполнении которых сила достигает максимума преимущественно за счет увеличения скорости сокращения мышц.

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

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

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

К основным методам воспитания скоростно-силовых качеств относятся:

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

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

Метод максимальных усилий для развития силы.

Величина нагрузки – максимальная.

Кол-во повторений – 1-5 раз.

Темп упражнений - медленный, скорость движения плавная.

Отдых - более 2-х минут.

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

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

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

Метод повторной работы (для воспитания быстрой силы) 90-100% от максимума.

Применяются три варианта:

1. Исходное отягощение допускает в серии 8 повторов. Время пауз 120". Время пауз и вес отягощений стандартны. Цель — уменьшение времени на выполнение в круге за счет быстроты выполнения серий (получаем скоростно-силовую работу, т.е. прибавку в быстрой силе).

2. Время стандартно от 10"—15", отягощение в первом занятии 50% от максимального.

Увеличиваем отягощение от 60 до 80%, а потом идем обратно (по дням занятий).

Пауза между 5 и 6 повторами 90"—180". Цель — увеличение числа повторов в стандартное тренировочное время.

3. Отягощение 80—90%. Затем отягощение увеличивается по 5% и через несколько занятий доводится до 100%. Количество повторений соответственно уменьшается 8- 6-4-2, затем наоборот. Пауза 80"—180".

Круговая тренировка (развитие взрывной силы)

Программа № 1

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

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

Программа № 2.

В две группы. С грузом и без груза. 6-12 скамеек, 10 матов, блины 15-20 кг, набивные мячи. Повторение — 2 раза.

1 серия.

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

2 серия.

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

3 серия.

Груз 15—20 кг; набивные мячи.

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

Упражнения для развития скоростной силы:

- эстафеты с подбрасыванием и ловлей медицинболов;
- упражнения с гантелями в движении и на месте;

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

Круговая тренировка (развитие скоростной силы)

№ 1. Кол-во кругов — 3. Продолжительность упражнения — 30". Отдых между кругами — 1". Станций — 5. Темп — максимальный.

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

Круговая тренировка (интенсивный метод с интервалами)

№ 2. Кол-во кругов — 3, продолжительность упражнения 15"—30", отдых между упражнениями — 30", отдых между сериями — 5', количество станций — 11.

Темп выполнения упражнений — максимальный.

1. Наклоны вперед и поднимание ног в положении лежа.
2. Акробатические упражнения на матах.
3. Обманные упражнения на месте (прыжки в сторону, выпады, приседания и.п.)
4. Попеременное приседание на одной ноге.
5. Обманные движения (финты без мяча).
6. Бег на месте с подниманием колен,
7. Бег по кругу с обманными движениями,
8. Впрыгивание на ящик (Н 60—70 см); соскок и подскок как можно выше.
9. Вис на согнутых руках на перекладине.
10. Ходьба сидя на корточках.
11. Наклоны вперед из положения лежа.

Для совершенствования скоростных качеств рекомендуется систематически использовать (наряду с ранее применявшимися) и такие средства как бег по наклонной дорожке (вверх и вниз), бег и игровые упражнения в экипировке с отягощениями, утяжеленные щитки, пояса и др.

В качестве средств необходимы и упражнения, структура которых близка к технике выполнения движений футболиста мячом и без мяча.

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

Упражнения самые разнообразные: удары на силу и точность; единоборства за мяч с сопротивлением партнера, с дополнительным отягощением и др. В случае необходимости подбирают упражнения, направленные на совершенствование групп мышц, отстающих в развитии плечевого пояса, задней группы мышц бедра. Можно применять в тех же целях упражнения со штангой, гирями, гантелями.

*Чрезмерное увлечение этими средствами может отрицательно сказаться на совершенствовании двигательных навыков, вызвать ухудшение внутримышечной координации. Кроме этого, необходимы систематические упражнения, помогающие совершенствовать максимальную частоту движений. Быстрота и частота движений, способность поддерживать их максимальный темп достигают близких к предельным значениям.

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

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

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

Различное направление скорости требует прежде всего устранения факторов, снижающих ее.

Первый фактор — тормозящее действие мышечных групп - антагонистов.

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

Секрет скорости заключается в умении выполнять определенные движения в как можно более расслабленном состоянии, т.е. стараться сознательно расслаблять все мышцы, не участвующие в беге.

* Надо помнить, что если хотите бегать быстрее — надо научиться ходить быстрее, расслабляя мышцы. Тренировке на скорость движения не должны предшествовать никакие утомительные упражнения. После разминки нужно немедленно переходить к максимально интенсивным упражнениям по наращиванию скорости.

Упражнения для развития скорости

№ 1. Выполняется группами по 2—3 человека по графику движения (схеме) заданного тренером - преподавателем.

От «А» до «а» линии - медленный бег—40 м;

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

От «б» до «в» линии - максимальная скорость (8");
От «в» до «А» линии - до лицевой линии сброс скорости проход до «А» линии;
От «А» до «а» линии - медленный бег;
От «а» до «б» линии - ускорение (8");
От «б » до «в» линии - максимальная скорость (8);
От «в» до «А3» линии - сброс скорости.
Все упражнения длятся 3 минуты.
Повторение 6—8 раз.

№ 2. Игрок «А» перепрыгивает через 4 барьера, обегает стойки и после рывка производит удар с линии штрафной площади по воротам.

Пробив, он возвращается назад, обегает стойки, выполняет передачу на партнера «В» и делает рывок в исходную позицию.

№ 3. Скоростная работа.

- а) в квадрате 15x15 м, 4x2 человека, в два касания, без обратных передач;
- б) на 1/4 футбольного поля, в одно касание, 5x2 человека, без обратных передач;
- в) на 1/2 футбольного поля, в одно касание, 6x3 человека, без обратных передач.

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

Режим «средней нагрузки» — 5 серий.

Режим «малой нагрузки» — 3 серии. Каждая серия должна начинаться при ЧСС = 105—110 уд/мин.

Развитие общей выносливости

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

Однообразие в применении средств тренировки быстро утомляет обучающихся.

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

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

Методы воспитания выносливости

1. Метод равномерной длительной тренировки.

Время может быть различным от 30 до 60 мин., интенсивность 65-70%, ЧСС 150-165 уд/мин.

2. Сочетание повторного и переменного методов тренировки.

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

Интервальный — длительность 1—3 мин., ЧСС — 170 уд/мин, интервал отдыха от 30 сек. до 2 мин., количество повторений 10 или 5—6 в одной серии, серий 2—8.

Пауза отдыха между сериями 8 минут. (Применяется на более поздних этапах подготовки.)

4. Комбинированный метод.

В одном занятии применяются различные сочетания основных методов. Своеобразными вариантами комбинированного метода является круговой метод и «фартлек». «Фартлек» — игра скоростей.

Непрерывный бег по пересеченной местности 8- 10 км. В конце каждого километра на последних 200 м повышается скорость, затем снова снижается до первоначального темпа.

При групповой тренировке:

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

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

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

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

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

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

1. интенсивность упражнения (скорость передвижения);

2. продолжительность упражнения;

3. длительность отдыха;

4. характер отдыха;

5. число повторений отрезков дистанции.

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

Для воспитания общей выносливости целесообразно применять *равномерно-переменный метод*.

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

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

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

- интенсивность выполнения упражнений должна быть приблизительно такой, чтобы частота пульса на завершающей стадии была 160 уд/мин;
- продолжительность выполнения упражнений определяется в пределах 45—30 сек.;
- интервал отдыха — от 15 до 45 сек.

К концу паузы частота пульса должна снизиться до 120—140 уд/мин; число повторений подбирать с таким расчетом, чтобы серии выполнялись при сравнительно устойчивом режиме; отдых между тренировочными отрезками пассивный.

Для воспитания и совершенствования аэробных возможностей организма футболистов применяют также *интервальный метод* тренировки.

При этом методе:

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

Для повышения уровня аэробной производительности эффективна повторная работа, выполняемая на сравнительно высокой скорости и с небольшими интервалами отдыха. Аэробная выносливость вырабатывается с помощью равномерного бега на дистанции 9- 10 км. Игрокам рекомендуется по возможности пробегать каждые 1,5 км за 7 мин.

К специфическим упражнениям, помогающим развивать аэробные возможности организма, можно отнести разного рода «квадраты», выполняемые на ограниченной площади, но без ограничения числа касаний мяча. *Несоблюдение этих правил приводит к повышению интенсификации упражнения и к «подключению» (в связи с этим) анаэробного источника энергии.

Упражнения в «квадратах» выполняются повторно. Длительность каждого — не более 10 мин, интенсивность по ЧСС - до 150-160 уд/мин., число повторений 3—4, интервал отдыха 1—2 мин.

Тренировка аэробной выносливости (продолжительная)

Нагрузка 8—15', отдых 6—8', интенсивность 130—150 уд/мин, повторения 2—

3 раза, серии 1—2, перерыв между сериями — 10'.

1. Равномерный бег 15x2 или 3 раза. Во время отдыха включаются упражнения координационного характера или ходьба.

2. Бег на местности с чередованием быстрого и медленного бега (400 м — быстро, 200 м — медленно) на дистанции 2—3 км.

3. Бег 60 м x 5. Перед каждым стартом на 60 м провести 4—5 наклона (из положения лежа на спине — вытянуть руки вперед; лечь — поднять ноги вверх).

*Умение тренера-преподавателя четко определить энергетическую стоимость каждого включенного в тренировочное занятие упражнения по физической, технической и тактическое подготовке дает возможность точнее и более целенаправленно подбирать средства и методы тренировки. Будет ошибкой заставлять игроков выполнять упражнения на развитие скоростно-силовых качеств или выносливости, а затем переходить, допустим, к тактической подготовке. Уставшие игроки не в состоянии сосредоточить внимание на новом материале.

Методы специально-подготовительного раздела воспитания выносливости.

Транзитивные методы.

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

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

Методы целостно-приближенного моделирования.

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

Пример:

-20 мин. работа — пауза 5'

-15' работа — 3' пауза

-10' работа — 10' пауза

-30' работа — 10' пауза

-10' работа — 5' пауза

-5' работа

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

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

4 прием — вероятное моделирование с учетом создания резервов выносливости:

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

Совершенствование скоростной спринтерской выносливости.

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

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

Характеристики, определяющие скоростную спринтерскую выносливость:

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

Совершенствование двигательного навыка.

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

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

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

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

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

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

Чтобы обеспечить формирование эффективного и надежного двигательного навыка, следует с самого начала обучения ориентировать спортсмена на ситуацию применения действия и условия оценки итогов подготовки: качество усвоения будет оцениваться не на контрольном тесте при выполнении действия на оценку, а в условиях его применения в тренировочной, соревновательной практике.

В этот период необходимо применять возможно большее количество различных игр и игровых упражнений с пассивным и активным сопротивлением. Только после такой «обработки» специальный двигательный навык становится истинным техническим приемом.

Сроки обучения этим двигательным навыкам определяются тренером по индивидуальным способностям футболиста.

Занятия все больше носят тренировочный характер и строятся в полном соответствии с условиями и режимом соревновательной деятельности.

Задачи физической, технической, тактической подготовки решаются в тесной взаимосвязи.

В этот период не только усваиваются отстающие элементы техники, но и совершенствуются наиболее любимые приемы. Все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженного воздействия.

В процессе тренировки упражнения подбираются:

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

Рекомендуемые темы и содержание учебно – тренировочных занятий по специальной физической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тема	Краткое содержание
Упражнения для развития быстроты	Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.
Упражнения для развития дистанционной скорости	<p>Ускорение под уклон 3-5 градусов.</p> <p>Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча.</p> <p>Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперед, боком, приставным шагом, прыжками). Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении) Челночный бег 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 м. Челночный бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе.</p>
Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	<p>Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса обучающегося) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с передвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.</p> <p>Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.</p> <p>Прыжки в глубину.</p> <p>Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м.</p> <p>Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков,</p>

	переносом тяжестей. Подвижные игры.
Упражнения для развития специальной выносливости	Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег с несколькими повторениями в сериях. Кроссы с переменной скоростью. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом.
Для вратарей	Рывки на 5-15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность	Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.
ОФП для рук	Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках, вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением. Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.
Развитие ловкости	Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами,

	<p>доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов.</p> <p>Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой и ногой.</p> <p>Прыжки с места с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.</p> <p>Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.</p> <p>Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.</p> <p>Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.</p> <p>Эстафеты с элементами акробатики.</p> <p>Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180 градусов.</p> <p>Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.</p> <p>Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина.</p> <p>Переворот в сторону с места и с разбега.</p> <p>Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед.</p> <p>Кувырок назад через стойку на руках.</p> <p>Переворот вперед с разбега.</p> <p>Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.</p>
--	---

3. Техническая подготовка.

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

В 15-16 лет происходит закрепление всех основ мастерства, заложенных ранее.

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

Этап совершенствования спортивного мастерства характеризуется дальнейшей углубленной отработкой технических приемов, доведением технических навыков до высшей степени автоматизма и адаптацией футболистов к экстремальным условиям игры.

Отработка технического приема не должна ограничиваться собственно техническими задачами. Перед обучающимся должны ставиться конечные задачи применения технического приема, в том числе удар по воротам. Такая методика повышает заинтересованность игроков, быстрее и с меньшей затратой времени приводит к успеху.

С мячом и без мяча игрок действует в соответствии с обстановкой на поле. Игрок движется ритмично, варьирует свои движения, перемещается прежде всего с мячом короткими шажками, меняя темп движения, в постоянной готовности быстро и неожиданно для противника изменить направление движения.

Футболисты могут решать уже более сложные задачи, связанные с игрой в рамках различных систем.

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

Спринтерские способности необходимо сочетать с ловкостью и умелым владением мячом.

Специальные методы тренировки, направлены на развитие физической силы, такие как интервальные тренировки и постоянные нагрузки, при всей их специфичности могут сочетаться с техническими и тактическими занятиями, приближенными к игровой обстановке.

Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности футболиста. Используется как при разучивании приемов владения мячом, так и в самостоятельных занятиях.

Тренер-преподаватель должен знать и уметь направлять в нужную сторону отношения и побуждения, предупреждая показательные факты недооценки сложности цели, обязан предупредить вызванные сильной увлеченностью случаи переоценки объективной значимости цели, что приводит порой к чрезмерной взволнованности и преждевременной трате сил.

Особое внимание следует уделить воспитанию инициативы и самостоятельности, поскольку им уже самим приходится решать разнообразные вопросы коллективной тактики в сложной обстановке соревновательной борьбы.

Исключительно важное значение в этот период подготовки является правильно организованная индивидуальная работа с молодыми футболистами. Индивидуальная тренировка с помощью тренера-преподавателя 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.

Игрок должен владеть универсальной техникой, должен уметь достаточно уверенно сыграть на любом участке футбольного поля, успешно выполняя атакующие и оборонительные функции. Футболисты различных амплуа должны заниматься всем, однако каждый по-своему с учетом специфики выполнения того или иного действия, поскольку, играя на определенном месте, игрок приобретает специфику защитника, полузащитника, нападающего.

Индивидуальная тренировка состоит из:

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

Дополнительные рекомендации по методике индивидуальной тренировки:

1. Формы и методы индивидуальной работы должны учитывать личностные характеристики футболиста.
2. Каждый должен знать конкретную дополнительную работу для совершенствования или поддержания спортивной формы.
3. Упражнения должны быть подобраны с точным воздействием на конкретные мышцы, задействованные при игре в футболе.
4. Главное не объем работы, а правильный подбор средств, в правильном их сочетании и реакция футболиста на их воздействие. Можно строго дозировать нагрузку, применять ее для избирательного воздействия на конкретные качества и выполнить значительное количество технико-тактических приемов.
5. Совершенствование индивидуального мастерства должно происходить за счет систематического повторения характерных игровых ситуаций, а не на основе систематического повторения стереотипных движений. Например, чтобы атакующий чаще попадал в створ ворот при ударах, надо добиваться умения пробить по мячу из любого положения правой и левой ногой или головой непременно в заданную точку ворот.

Этой подготовкой полезней всего заниматься ежедневно в течение 30—45 минут. Наносить удары необходимо тренировать и с близкого расстояния из пределов штрафной площади.

Длительность индивидуальных занятий зависит период тренировки уровня подготовленности игрока, степени ликвидации недостатков, задач конкретного занятия интервала между играми.

Рекомендуемые темы и содержание учебно – тренировочных занятий по технической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тема	Краткое содержание
Совершенствование техники ведения мяча	Совершенствование техники ведения 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.

Совершенствование техники приема (остановки) и передачи мяча	Совершенствование техники приема (остановки) мяча: катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку - подошвой и разными частями стопы. Совершенствование техники передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы.
Совершенствование техники ударов	Совершенствование техники ударов по мячу: удары по неподвижному мячу после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега. Совершенствование техники ударов по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар, обводка стоек и удар, обводка партнера и удар. Совершенствование техники ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре.
Совершенствование техники передвижения	Совершенствование техники передвижения в игре: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости.
Совершенствование техники прыжков	Совершенствование техники прыжков: вверх, вверх-вперед, вверх - в стороны. Прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега.
Совершенствование техники	Совершенствование техники поворотов переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Обучение остановкам, остановкам с последующим рывком в разных направлениях. Совершенствование техники обводки соперника (без борьбы или в борьбе). Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.
Индивидуальные действия	Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наиграние новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться в одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций. Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.
Групповые действия	Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в игровых эпизодах и при стандартных положениях. Наиграние новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться в одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций. Совершенствование организации противодействия

	«комбинациям» соперника в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.
Командные действия	Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство в игре головой, скоростную обводку и др.). Перестраивание тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения. Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников. Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.
Для вратарей	Совершенствование техники владения мячом с учетом развития физических качеств и конкретных тактических действий.

4. *Тактическая подготовка.*

Формирование тактического мышления основывается на использовании приобретенных знаний, опыта, на способности внимательно наблюдать, быстро воспринимать и оценивать ситуацию, своевременно принимать верные решения.

Командная тактическая подготовка ведется с учетом индивидуальных возможностей каждого игрока в групповых действиях и направлена на совершенствование способности вести комбинационную игру.

Большое внимание уделяется совершенствованию командных тактических действий с использованием стандартных размеров футбольного поля.

Средства, применяемые в обучении и совершенствовании тактики, во многом используются уже знакомые, но требования к скорости и слаженности выполнения значительно повышаются.

Применение комбинаций, игровых упражнений, учебных и контрольных игр имеет более строгий характер. Ставится задача не только четкого выполнения заданий, но и внесения творчества в игру, в сторону ее качественного усиления в более сжатые сроки и на более высоких скоростях.

Задачей для тренера-преподавателя в этот период обучения является воспитание высокой общей и игровой дисциплины, обучение умению предвидеть развитие игровых ситуаций, быстро принимать решения, способствующие усилению командной тактики, потому что молодые футболисты еще недостаточно широко владеют обзором поля и игровым мышлением.

Полезны совместные тренировки со взрослыми: футболисты получают возможность не только в деле ознакомиться с разными тактическими приемами, но и, копируя старших, применять на практике.

С целью более глубокого понимания современного толкования «зонного метода обороны» предлагается следующий материал.

Основные положения «зонного» метода обороны.

Каждый игрок отвечает за определенную зону, в которую он не должен впустить соперника с мячом, и в которой он не должен дать себя обыграть. Чтобы определить расположение игроков относительно друг друга по ширине и длине поля, необходимо уточнить размеры этой зоны.

Необходимая компактность расположения игроков, которая обеспечивает достаточную эффективность действий в обороне, предполагает ответственность одного игрока за гораздо меньшее игровое пространство — площадью приблизительно 100 м². В таком случае десять полевых игроков в принципе могут обеспечить надежное закрытие примерно 1000 м² поля.

Важным моментом построения игры в обороне по зонному методу является выход игроков из обороны в случаях разрушения атаки соперника и овладения мячом.

Если мяч просто выбивается далеко вперед, команда должна быстро выходить из обороны, вынуждая игроков атаки соперника перемещаться назад. Чем быстрее будет осуществляться выход вперед, тем в более трудном положении будут оказываться эти игроки, стараясь выйти из офсайда. При этом, однако, следует учитывать возможность пассивного «вне игры».

Специфика действий игроков разных амплуа.

Игра в обороне по зонному методу предъявляет определенные требования к футболистам разных амплуа.

Ключевые позиции при построении игры в обороне по зонному принципу, с использованием четырех защитников — это позиции центральных защитников.

Взаимодействие центральных защитников и центральных полузащитников предполагает построение «квадрата», который является сердцевиной обороны. Такой «оборонительный квадрат» очень тяжело пройти сопернику в случае компактного расположения этих игроков, которое может быть обеспечено за счет быстроты перемещений и антропометрических данных футболистов.

В функции центральных полузащитников входит максимальное участие в прессинге соперника в середине поля, поддержание своей атаки, когда этого требует ситуация.

Оборонительные функции крайних полузащитников при наличии двух центральных полузащитников, — это своевременный возврат на свои позиции, четкое взаимодействие при выполнении прессинга соперника с ближайшими (исходя из общей схемы расположения игроков команды при выполнении оборонительных действий) партнерами: крайним защитником, центральным полузащитником и нападающим.

Пример командного упражнения для освоения зонного метода.

Для обучения игроков умению перемещаться всем вместе в том или другом направлении по ширине и длине поля в зависимости от места нахождения мяча, когда им владеет команда соперника, находясь при этом в границах «оборонительного прямоугольника» и сохраняя в определенной мере схему расположения друг относительно друга, может быть использовано следующее упражнение.

На поле устанавливаются шесть ориентиров, обозначающих возможные места нахождения мяча, когда им владеет команда соперника. Тренер-преподаватель последовательно (не соблюдая строгой очередности) указывает ориентиры, к которым должны перемещаться десять игроков, находясь при этом в границах «оборонительного прямоугольника» и сохраняя в определенной мере свое расположение относительно друг друга. В качестве ориентиров могут использоваться флаги разных цветов, и в этом случае направление перемещения игроков задается указанием флага того или другого цвета.

Может иметь место и такая организация упражнения, когда несколько помощников тренера-преподавателя, располагаясь в определенных местах поля, передают мяч друг другу в указанной последовательности, а игроки перемещаются в тех или других направлениях, исходя из изменения положения мяча.

В первое время игроки перемещаются в медленном темпе, в дальнейшем скорость перемещения увеличивается. Упражнение целесообразно проводить в ходе разминки перед тренировкой, так как оно одновременно с тренингом позволяет игрокам подготовиться к основной работе. В нем может принимать участие вратарь, выполняя перемещения, по дальности и направлению соответствующие специфике его действий в аналогичных игровых ситуациях.

В связи с этим тактические построения следует рассматривать как «некоторые границы, в пределах которых игроки должны искать свободу».

14.4. Содержание программного материала на этапе высшего спортивного мастерства

Достижение высшего спортивного мастерства и результатов в ответственных соревнованиях – это одна из центральных задач в системе многолетней подготовки футболистов. Процесс этот сложный и требует длительной работы на всем протяжении многолетней спортивной подготовки. Становление спортивного мастерства напрямую зависит от реализации принципа преемственности, в основе которого лежит объективно необходимая связь между старым и новым, обеспечивающая поступательное освоение технико-тактического арсенала. При этом на новой ступени сохраняется все, достигнутое ранее, обеспечивая дальнейшее продвижение по восходящей линии на основе систематичности и последовательности.

В задачи этапа высшего спортивного мастерства входит:

- привлечение к специализированной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства для

достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав кандидатов спортивных сборных команд России;

- дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и интегральной подготовленности с учетом игровой функции в команде;

- повышение надежности игровых навыков в сложной соревновательной обстановке (психическая подготовленность);

- выполнение нормативов по физической и технико-тактической подготовке с учетом требований в командах высших разрядов.

По своему характеру, средствам, методам и организации занятий работа в группах высшего спортивного мастерства состоит в дозировке нагрузки в каждом периоде (цикле) подготовки. Это связано с переходом на качественно новый профессиональный уровень подготовленности по всем компонентам учебно - тренировочного процесса, что обеспечивает более успешную адаптацию к требованиям на уровне спорта высших достижений.

Основным критерием оценки работы в этот период служат показатели соревновательной деятельности, т.е. стабильность результатов выступления на региональных, межрегиональных, всероссийских и (или) международных соревнованиях.

Программный материал на этапе высшего спортивного мастерства основывается на программе этапа совершенствования спортивного мастерства с включением в программу достижений и усовершенствований в методике совершенствования приобретенных навыков, умений и знаний за годы многолетней спортивной подготовки.

Применяют и усовершенствуют следующие приемы при соблюдении условий быстроты, внезапности и высокого качества выполнения упражнений:

Удары по мячу ногой:

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

Удары по мячу головой:

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

Остановка мяча:

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

Ведение мяча:

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

Ложные движения (финты):

Финты с учетом развития у обучающихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.

Отбор мяча:

Умение выбрать момент для отбора мяча.

Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент отбора мяча и безошибочно применять выбранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча:

Точность и дальность вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря:

Техника ловли и отбивания мяча, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в броске. Совершенствовать броски руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность.

Техника передвижений в игре 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.

С учетом всего выше сказанного рекомендуется составлять рабочие программы, в основе которых лежит принцип: отработка одного и того же технического приема в разных упражнениях, использование повторений, как в стандартных, так и в ситуационных условиях.

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	февраль - апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и	≈ 13/20	январь - март	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник

	спортом			самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	сентябрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	май - июнь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	январь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения	≈ 70/107	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение

олимпийского движения			олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	февраль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	январь - октябрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь - октябрь	Структура и содержание Дневника самоподготовки обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	январь - октябрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	январь - октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	январь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	январь - декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и

				обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	март	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	январь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника самоконтроля обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	февраль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	июнь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной

				тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль - сентябрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	январь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	февраль	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные

				функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации 1 личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника самоконтроля обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства

			восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16.К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» относятся:

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам виду спорта «футбол» на этапе начальной подготовки.

1.1. При зачислении на этап начальной подготовки допускаются лица, желающие пройти спортивную подготовку, должны достигнуть возраста 7 лет в календарный год зачисления в соответствии с требованиями, установленными в ФССП.

1.2. При организации учебно-тренировочных занятий и проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности.

2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «футбол» основаны на особенностях вида спорта «футбол» и его спортивных дисциплин.

3. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «футбол», по которым осуществляется спортивная подготовка.

4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «футбол» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «футбол» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5. Организация и осуществление образовательной деятельности по программе проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

6. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

– проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

– формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

7. Учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. При комплектовании учебно-тренировочных групп учреждение:
 - определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

8. Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

В Учреждении учебно-тренировочные мероприятия проходят в спортивных залах, на стадионах, спортивных площадках на территории Ленинградской области, г. Санкт - Петербурга, а также в летний период - в спортивных лагерях, в местах проведения учебно - тренировочных мероприятий (сборов).

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

- наличие футбольного поля;
- наличие игрового зала;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Минимальное оснащение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах № 15, 16, 17.

Таблица 15

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	штук	10
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 x 5 м)	штук	4
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2 x 3 м)	штук	4
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (1 x 2 м или 1 x 1 м)	штук	8

5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	комплект	1
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	4
8.	Сетка для переноски мячей	штук	на группу
			2
9.	Стойка для обводки	штук	20
10.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя
			1
11.	Свисток	штук	на тренера-преподавателя
			1
12.	Тренажер «лесенка»	штук	на группу
			2
13.	Фишка для установления размеров площадки	штук	на группу
			50
14.	Флаг для разметки футбольного поля	штук	6
Для спортивной дисциплины «футбол»			
15.	Ворота футбольные стандартные с сеткой	штук	2
16.	Ворота футбольные стандартные, переносные с сеткой	штук	2
17.	Макет футбольного поля с магнитными фишками	штук	на тренера-преподавателя
			1
18.	Мяч футбольный (размер N 3)	штук	14
19.	Мяч футбольный (размер N 4)	штук	14
20.	Мяч футбольный (размер N 5)	штук	12

Таблица 16

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N п/ п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							Этап высшего спортивного мастерства
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства		
				Первый год	Второй год	Третий год	До трех лет	Свыше трех лет			
									Количество		
Для спортивной дисциплины "футбол"											
1.	Мяч футбольный (размер N 3)	штук	на группу	14	-	-	-	-	-	-	-
2.	Мяч футбольный (размер N 4)	штук	на группу	-	14	14	12	-	-	-	-
3.	Мяч футбольный (размер N 5)	штук	на группу	-	-	-	-	12	6	4	

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Брюки тренировочные для вратаря	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Гетры футбольные	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1
3.	Костюм ветрозащитный или костюм тренировочный утепленный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Перчатки футбольные для вратаря	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

7.	Свитер футбольный для вратаря	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Форма игровая (шорты и футболка)	комп лект	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка тренировочная с длинным рукавом	штук	на обучаю щегося	1	1	2	1	2	1	2	1
10.	Футболка тренировочная с коротким рукавом	штук	на обучаю щегося	1	1	2	1	2	1	2	1
11.	Шорты футбольные	штук	на обучаю щегося	1	1	2	1	2	1	2	1
12.	Щитки футбольные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
Для спортивной дисциплины «футбол»											
13.	Бутсы футбольные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации тренеров – преподавателей и иных специалистов и руководящего состава Учреждения, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер»,

утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей учреждения обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в 5 лет, повышением квалификации по направлению подготовки по виду спорта «футбол», участием в семинарах, диспутах, совещаниях по совершенствованию методов и приемов спортивной подготовки по виду спорта «футбол».

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

19.1. Список литературных источников.

1. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (Приказ Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 года № 1230 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «футбол»).
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «футбол» (Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 года № 1000 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «футбол»).
3. Плои Б.И., Новая школа в футбольной тренировке / Б.И. Плои. - Москва: ТерраСпорт, 2012. - 240 с.
4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - Нижний Новгород: РА «Квартал», 2012. — 256 с.
4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: Советский спорт, 2010. - 336 с. 92
5. Учебное пособие «Основы общей и возрастной психофизиологии», Бардецкая Я.В., Кулакова Т.Н., Потылицина В.Ю., – Красноярск, 2018. – 270 с.
6. Кузнецов А.А., Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Профиздат, 2020. – 682 с.
7. Лапшин О.Б., Теория и методика подготовки юных футболистов. (О. Б. Лапшин, 2014).
8. Лапшин О.Б., Учим играть в футбол. Планы уроков. – М.: Человек, 2018. – 256 с.
9. Учебное пособие «Теория и методика футбола», Губа В.П. , Лексаков А.В. - Издательство: Спорт, 2020. – 624 с.

10. Фирюлин А. Н., Методика оценки специальной подготовленности футболистов по данным игровой деятельности / А. Н. Фирюлин. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 19 (99). — С. 640-643.

11. Григорьян М. Р. Новая методика оценки координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов в условиях соревновательной деятельности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2008. — № 4 — С. 37

12. Можаяев Э.Л., Методика развития специальной выносливости в подготовке высококвалифицированных футболистов// Наука и спорт: современные тенденции. № 4 (Том 21), 2018 г.

13. Лавриченко В.В., Футбол. Тренировка индивидуальных навыков // ЛитРес: 2020. — 120 с.

14. Контроль технической подготовленности юных футболистов 9–14 ЛЕТ // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2019. Вып. 9.

15. Максименко И.Г., Сравнительный анализ особенностей многолетней подготовки юных спортсменов в игровых и циклических видах спорта / И. Г. Максименко, А.В. Воронков, Л.В. Жилина // Теория и практика физ. культуры. — 2016. — № 1. — С. 11–13.

16. Чирва, Б.Г., Футбол. Программы подготовки вратарей профессиональных команд в период соревнований: учебно-методическое пособие / Б.Г. Чирва. - М.: ТВТ Дивизион, 2016. - 160 с.

19.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» (www.rusada.ru).
3. Общероссийская общественная организация «Российский футбольный союз» (<https://www.rfs.ru/>)